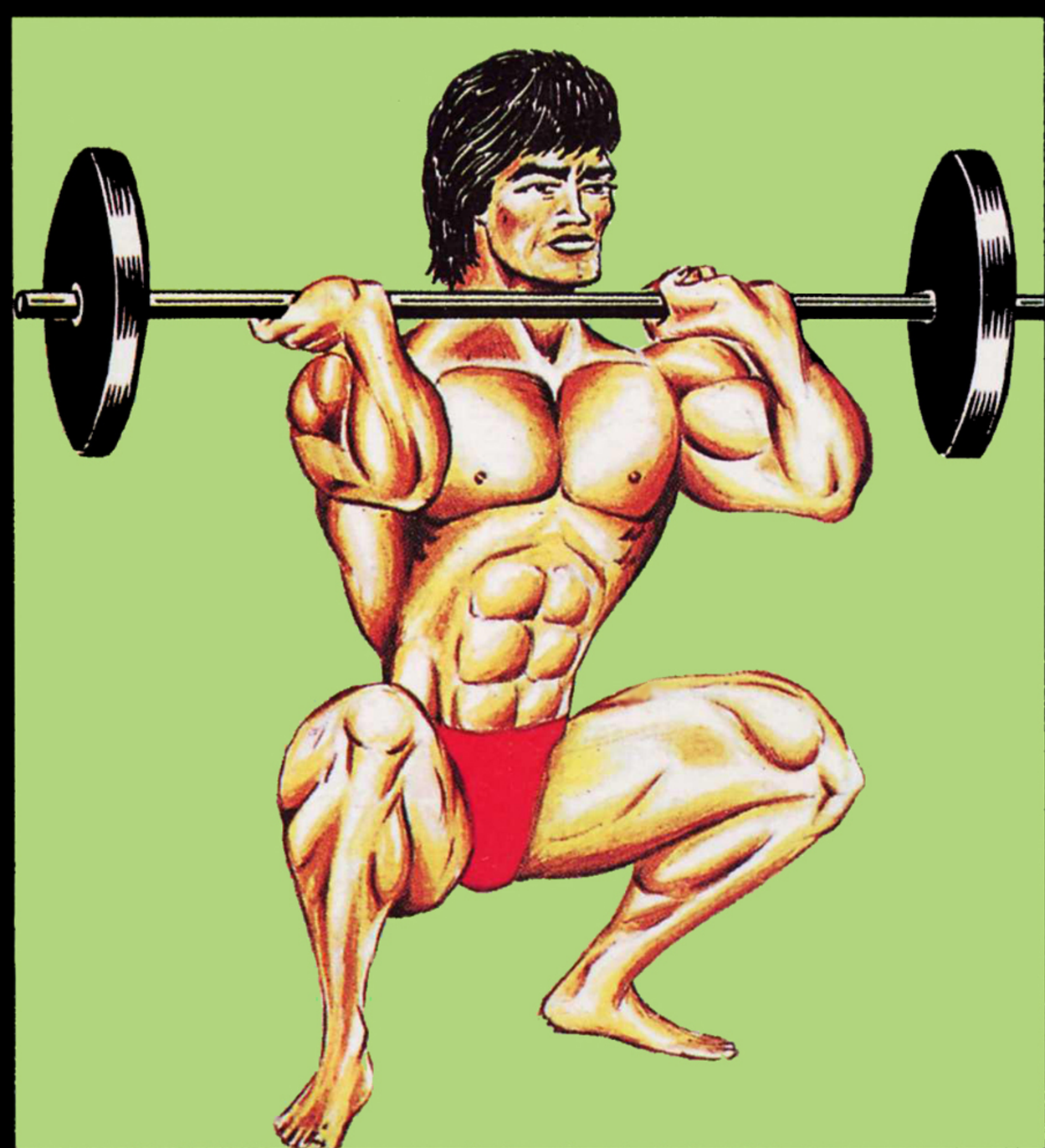
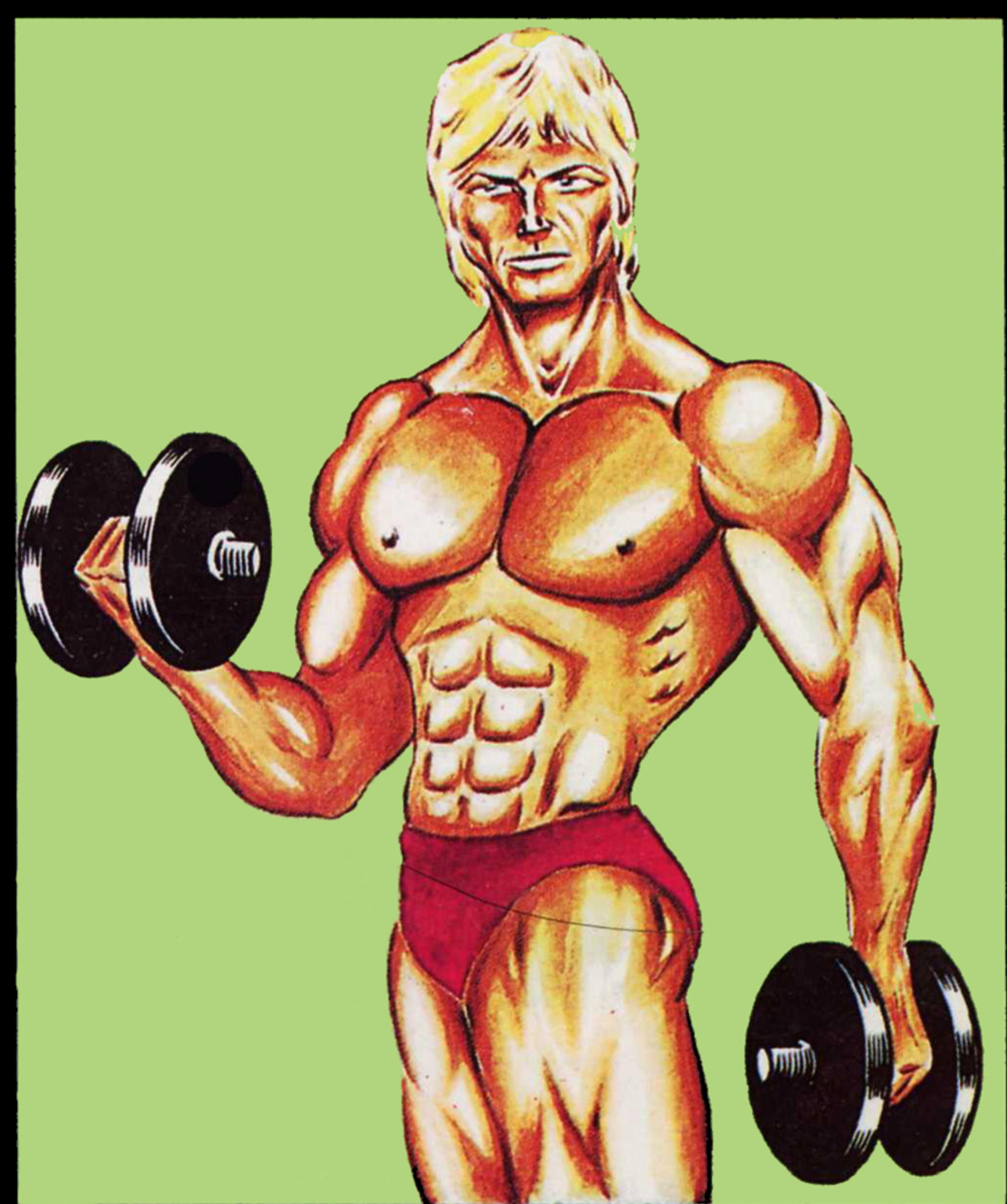
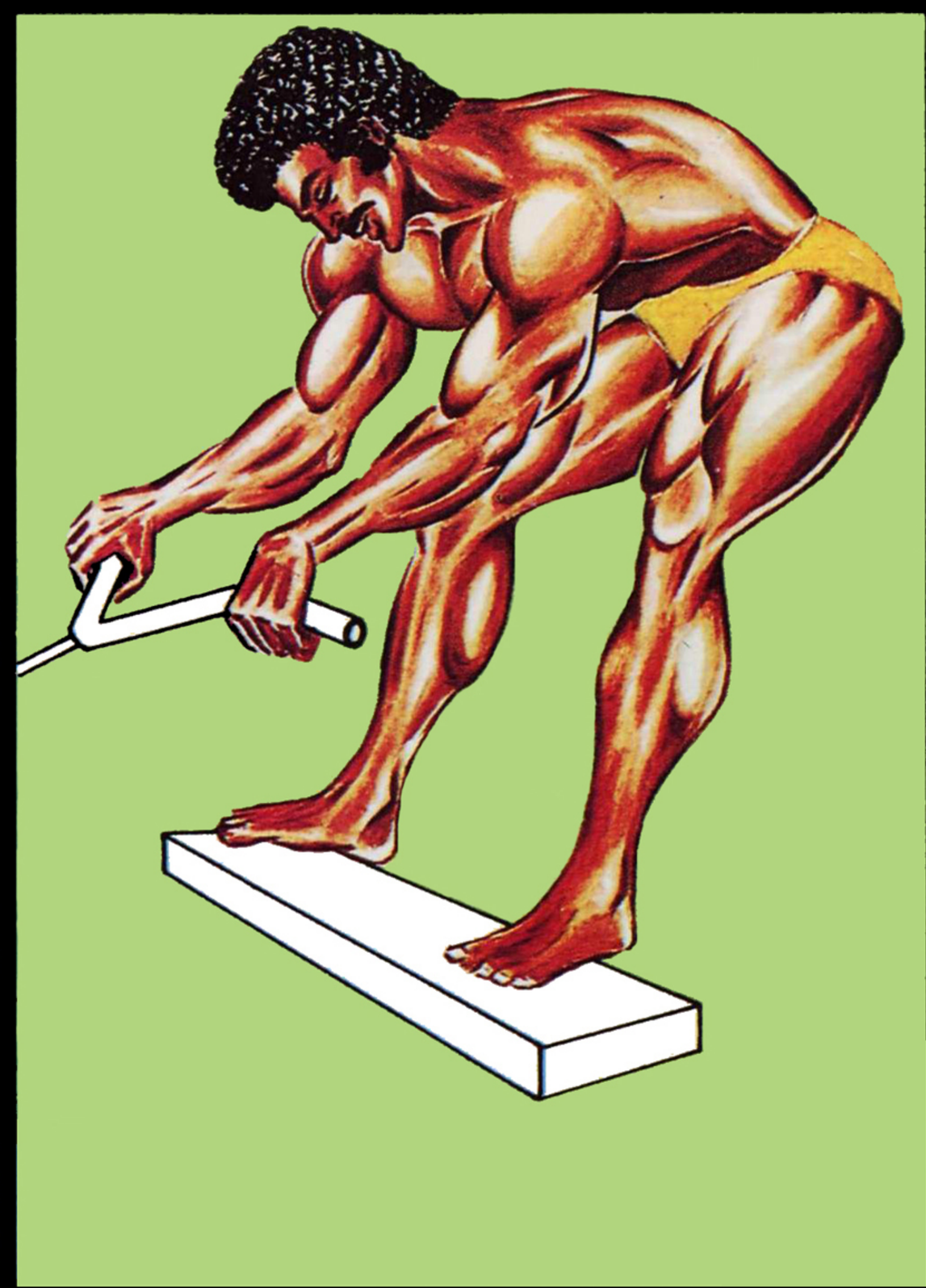
Люсьєн ДЕМЕЛЛІ

АТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ







Читачу, перед Тобою альбом "Атлетичні вправи"(Exercices de Musculation), виданий французом Люсьєном Демеллі в 1991 році видавництвом Jibena. Книга має допомогти всім ентузіастам здорового способу життя і культуризму зокрема, слугуючи швидким референційним провідником по атлетичних вправах з обтяженням.

В цій книзі автор пропонує нам малюнки, які не вимагають жодних довгих і втомлюючих описів - настільки зрозумілі і прозорі ці ілюстрації.

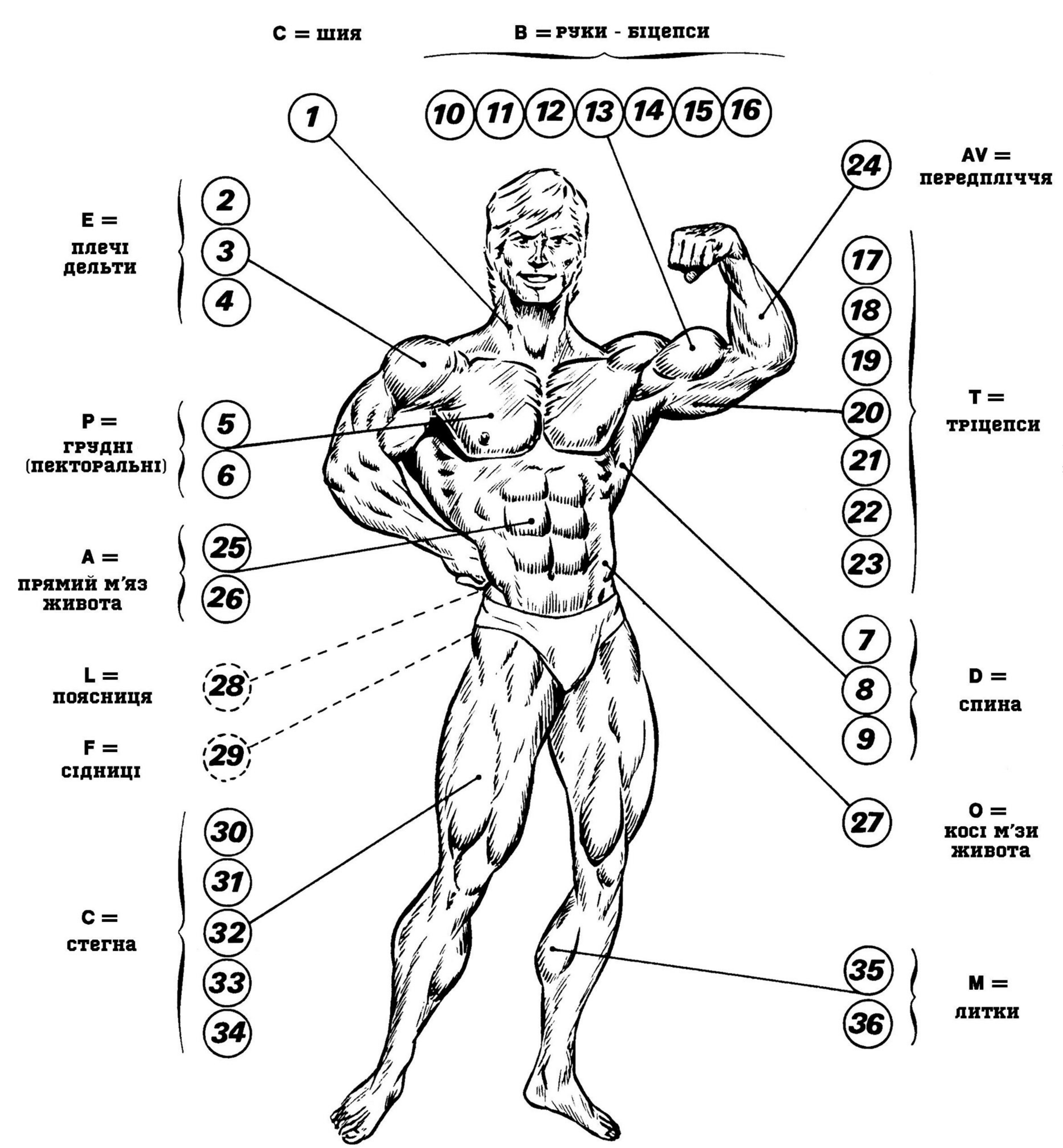
Все почалося в 1969 році, коли в світ вийшла книга Л. Демеллі "Entrainement Athletique - 182 Exercices avec poids, halteres et poulies" - яка стала у Франції підручником для тисяч людей, які займалися силовими тренуваннями. Книга перевидавалася багато разів.
Люсьєн Демеллі описав, і проілюстрував власноручно виконаними малюнками 130 вправ з обтяженням, які не вимагають використання якогось дорогого і хитромудрого обладнання. В пізніших виданнях книги він додав ще коло 50 малюнків вправ з використанням різних блочних тренажерів.
Власне ці ілюстрації складаються на цей альбом. Власне ці ілюстрації, про які 1969 року Marcel Rouet написав в своїй передмові до "Entrainement Athletique" :

"Автор має ще й іншу кваліфікацію, яка дозволила йому зробити не тільки привабливою, але й живою роботу, яку він пропонує нам сьогодні. Л. Демеллі визнаний кращим ілюстратором моменту в царині анатомічного малюнку спортсменів в русі, кожен з яких є стимулом і заохоченням до більших досягнень."

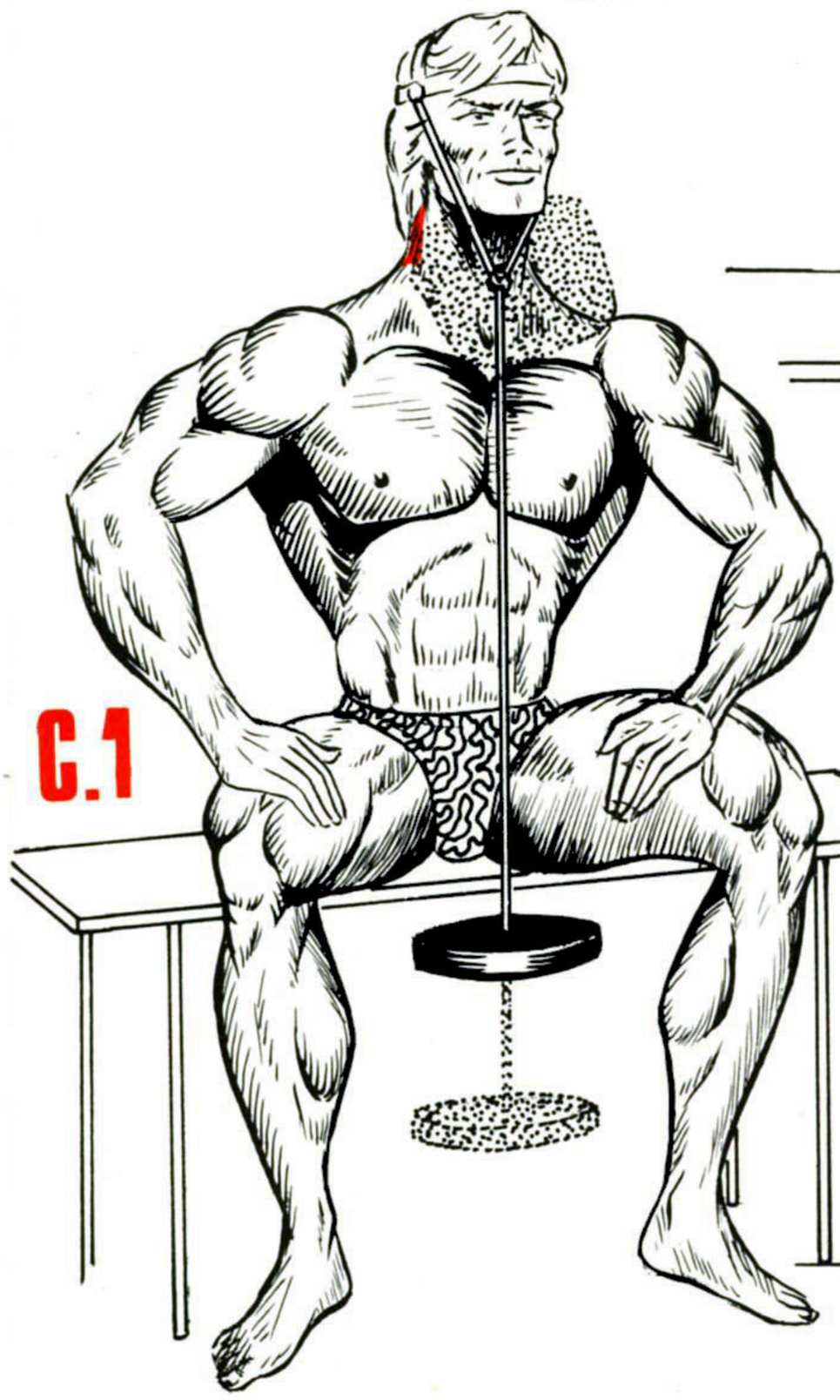
Андрій Галабуда

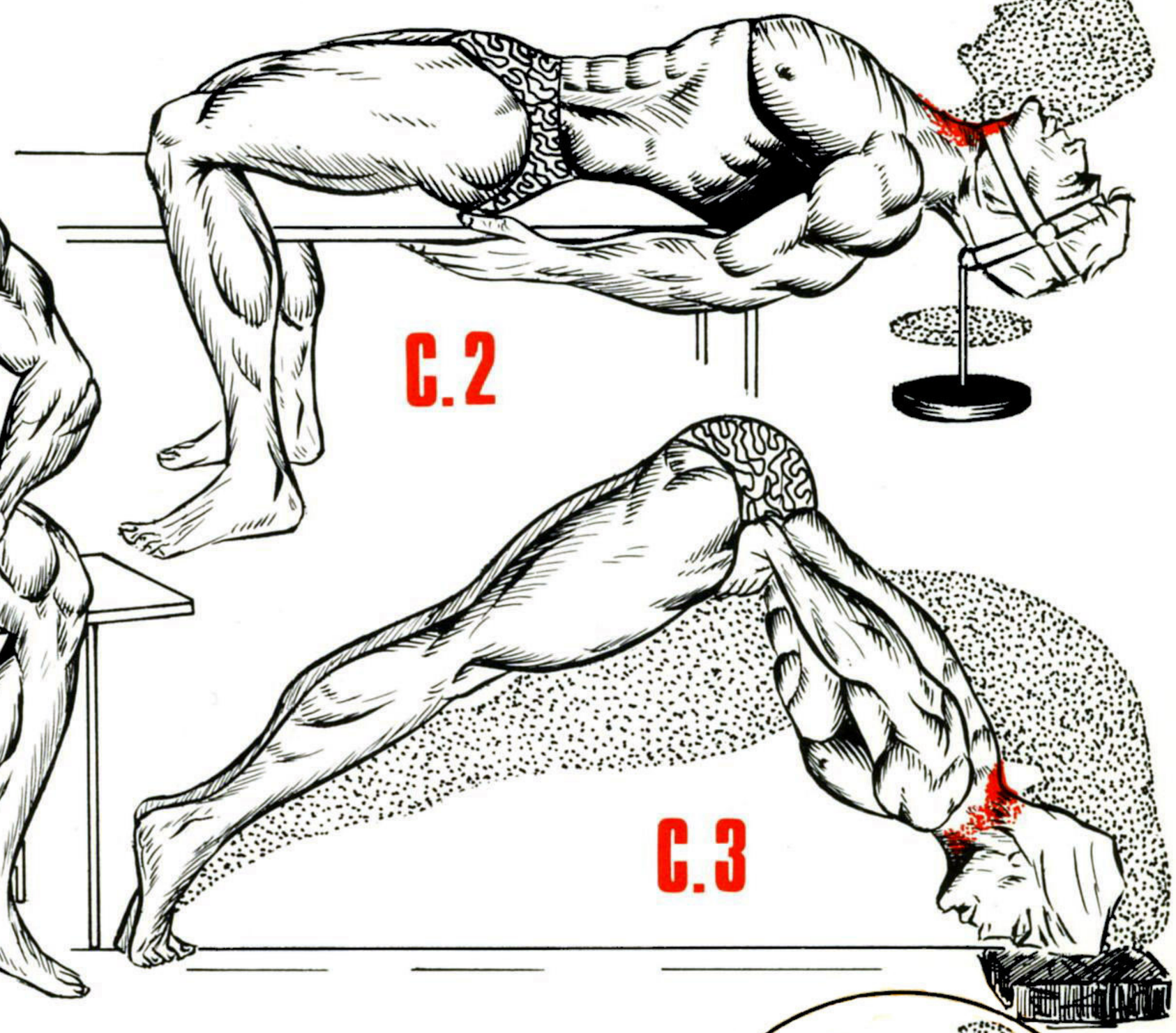
ЗМІСТ ІЛЮСТРАЦІЙ

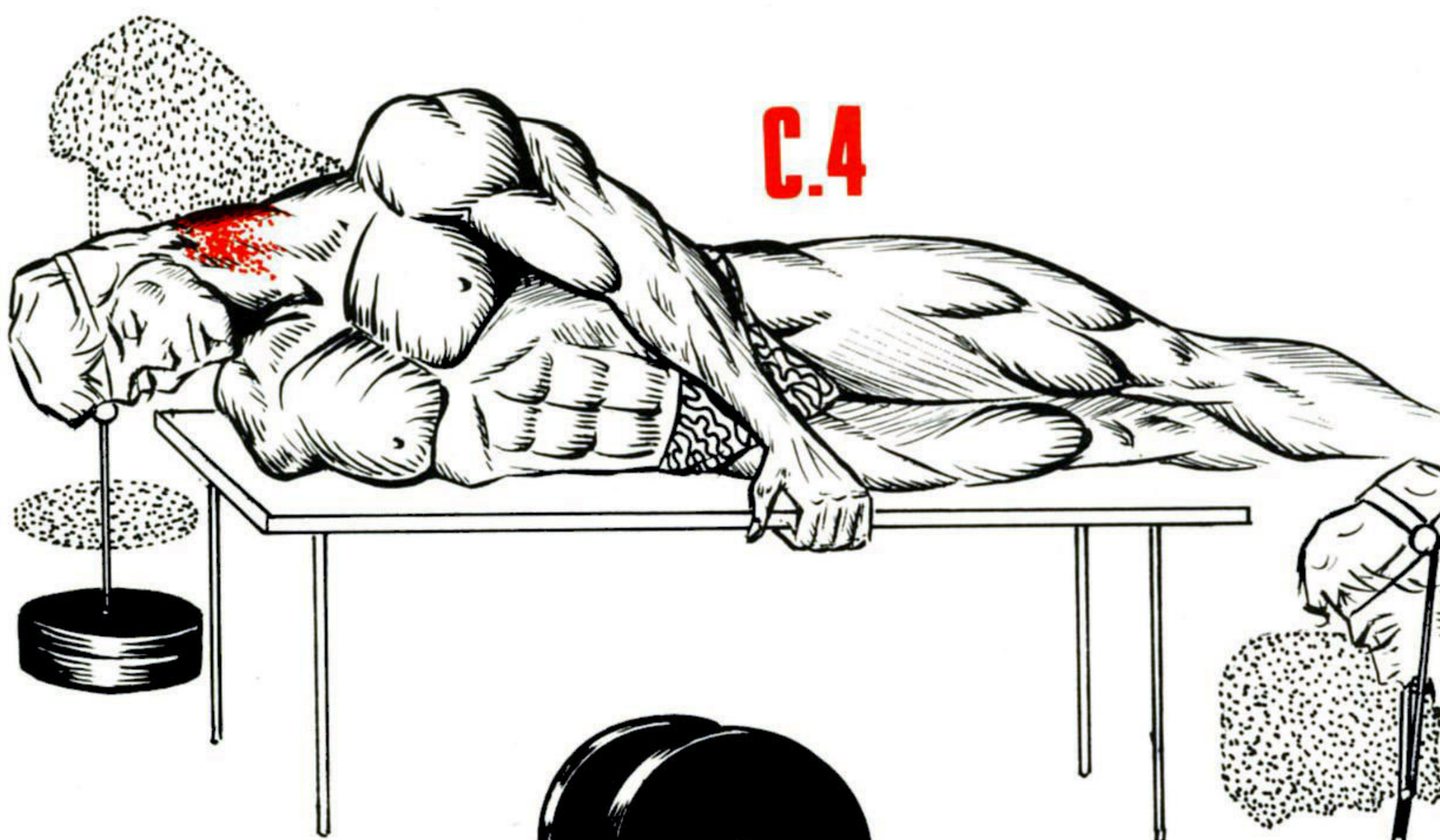
СТОРІНКИ

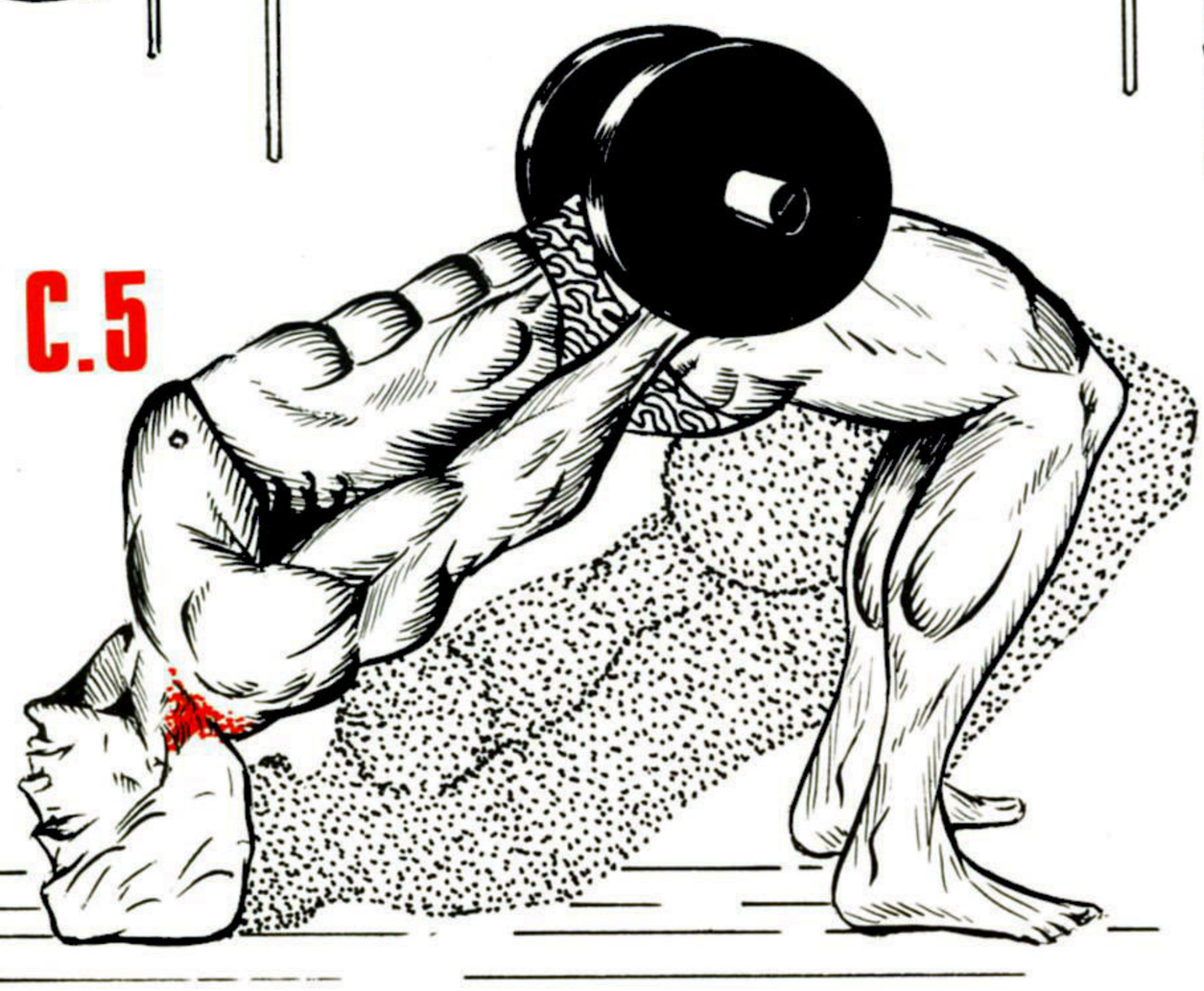


ШИЯ

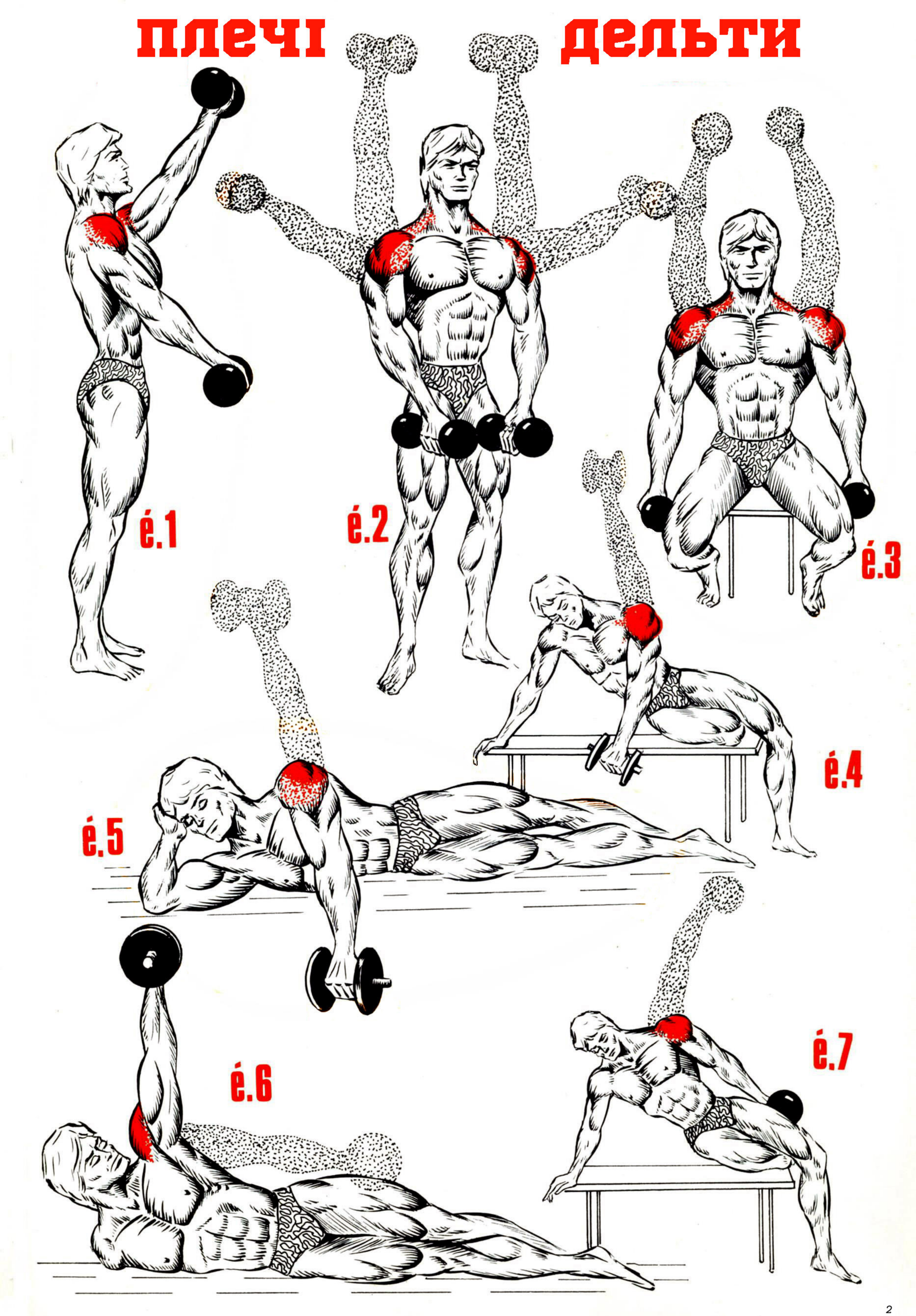


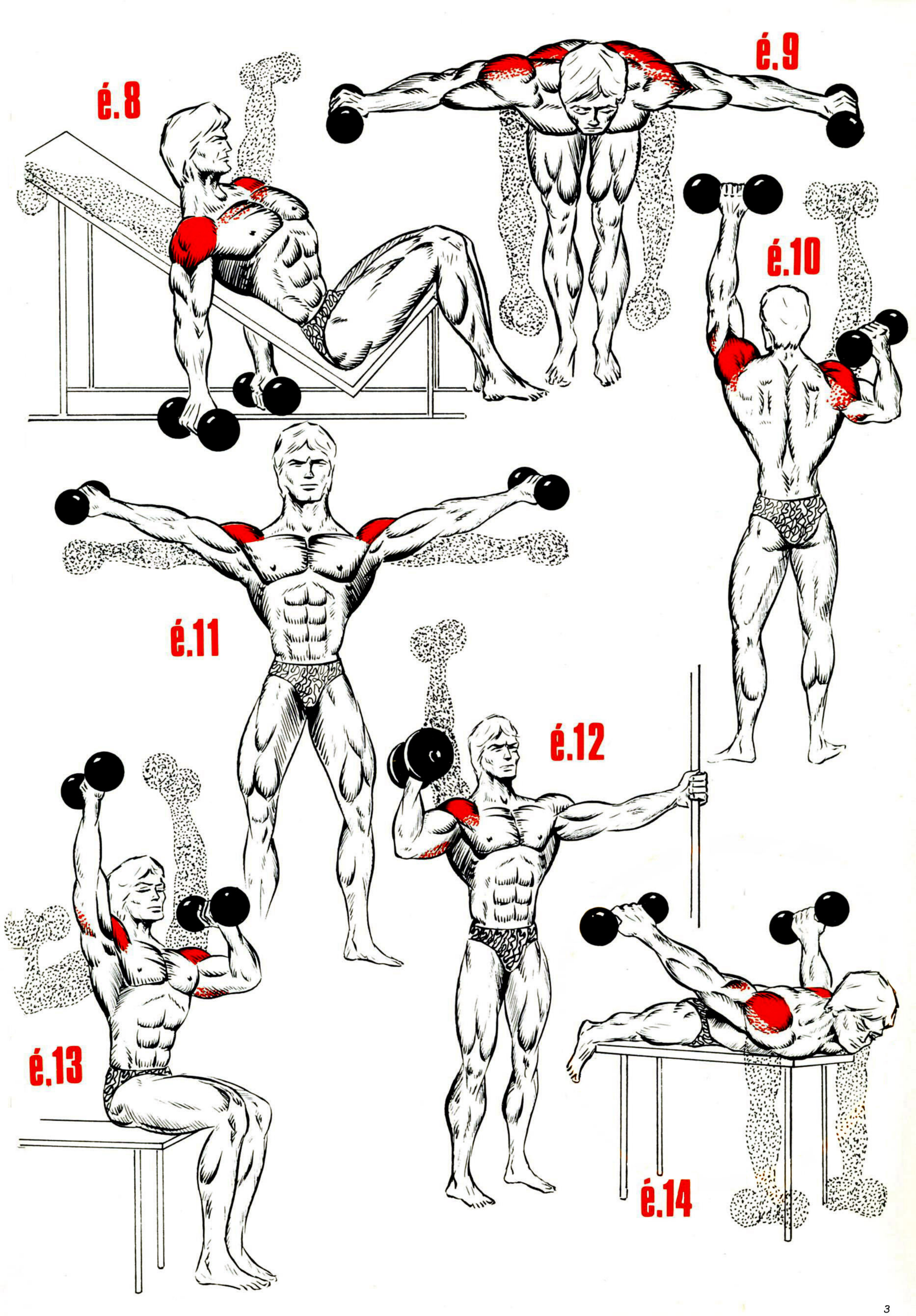


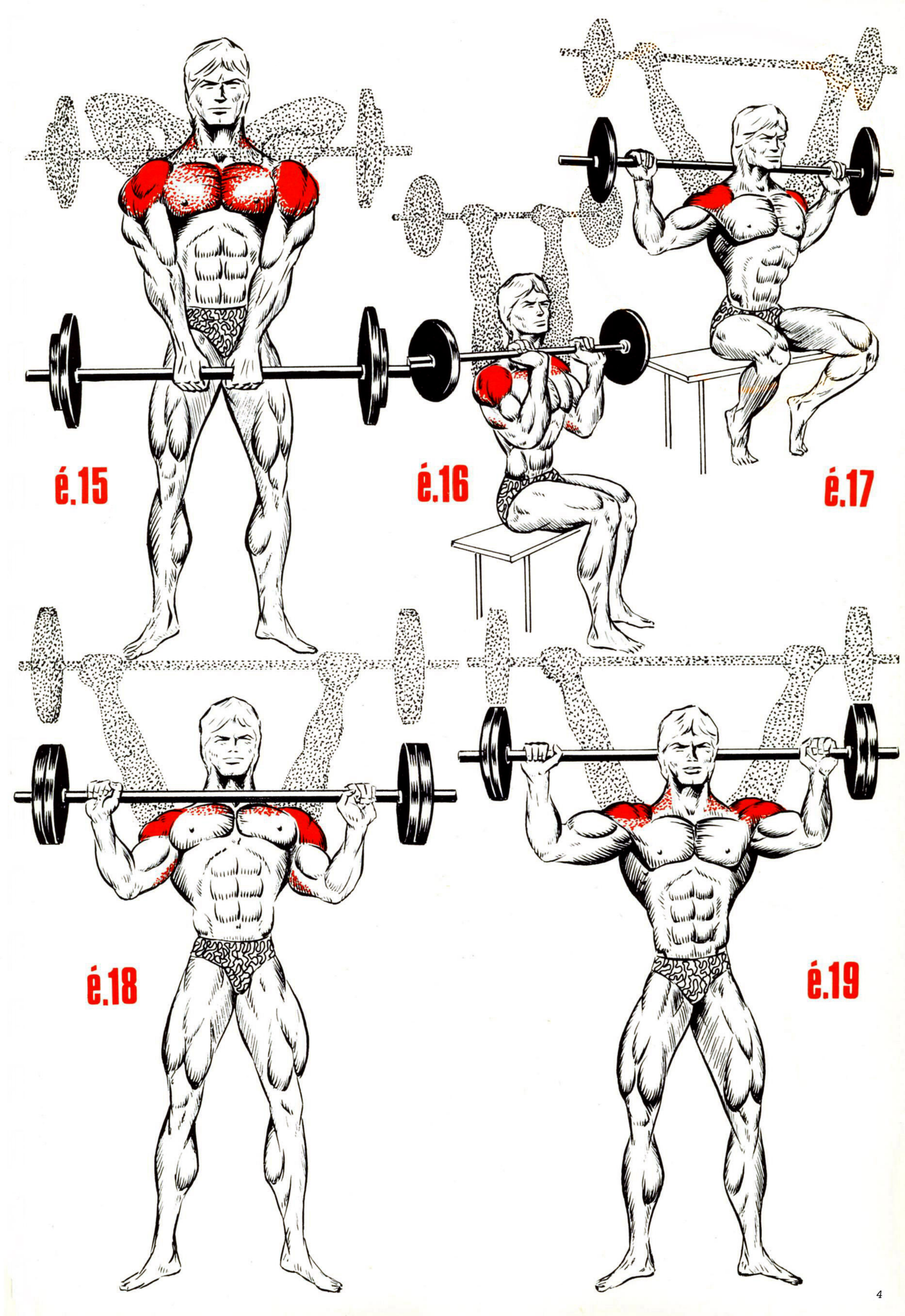




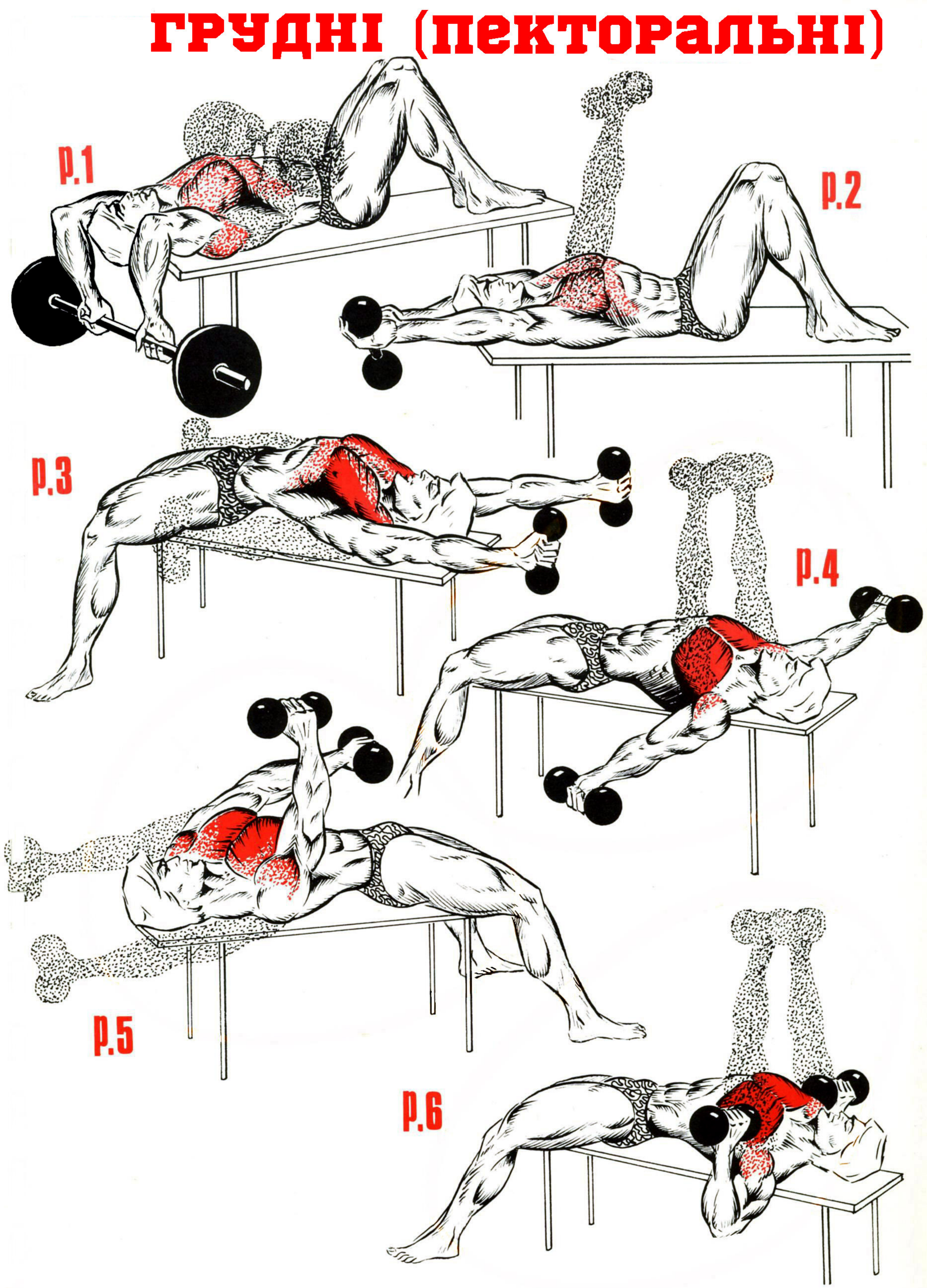
ПЛЕЧІ ДЕЛЬТИ

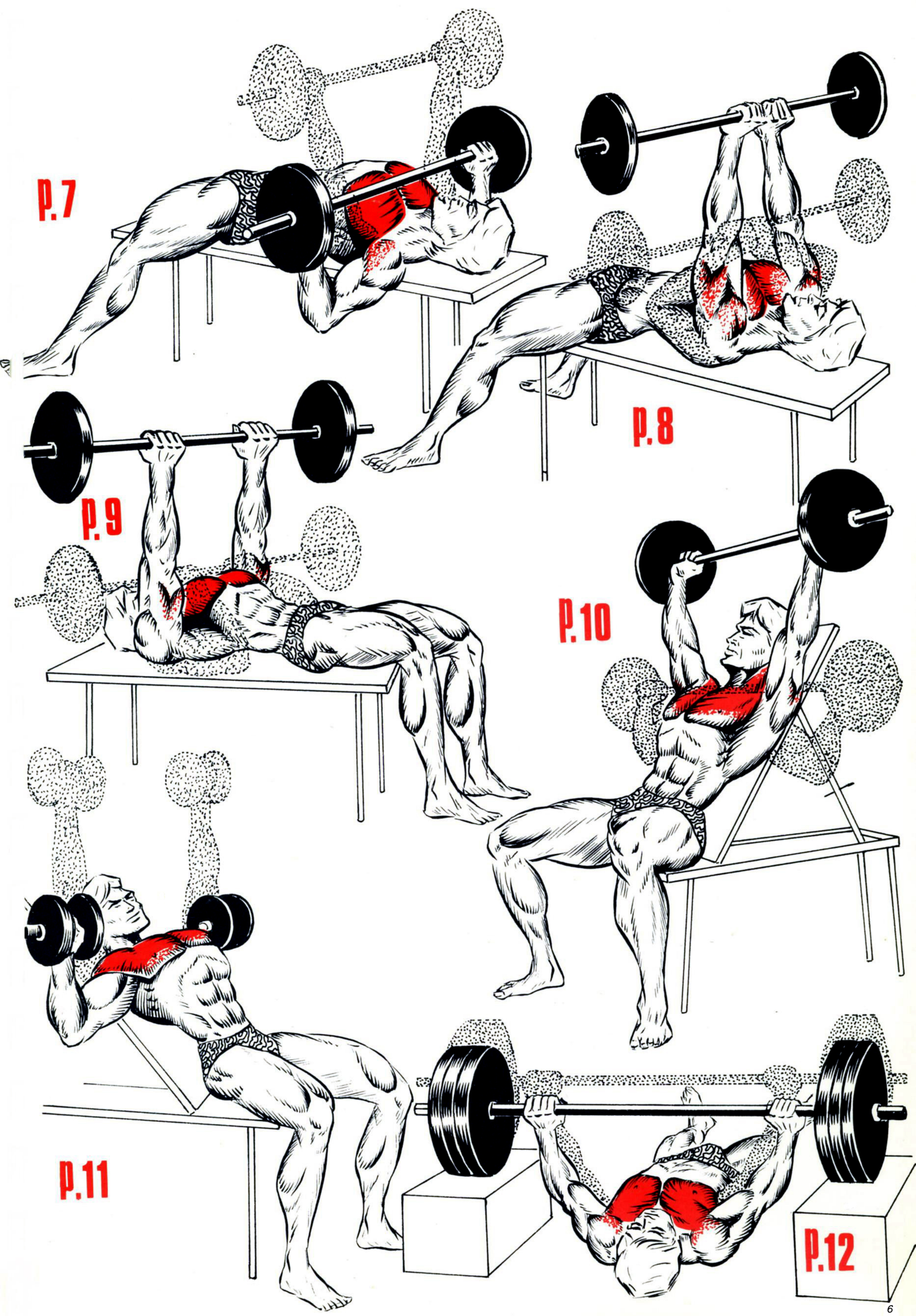



é.8
é.9
é.10
é.11
é.12
é.13
é.14

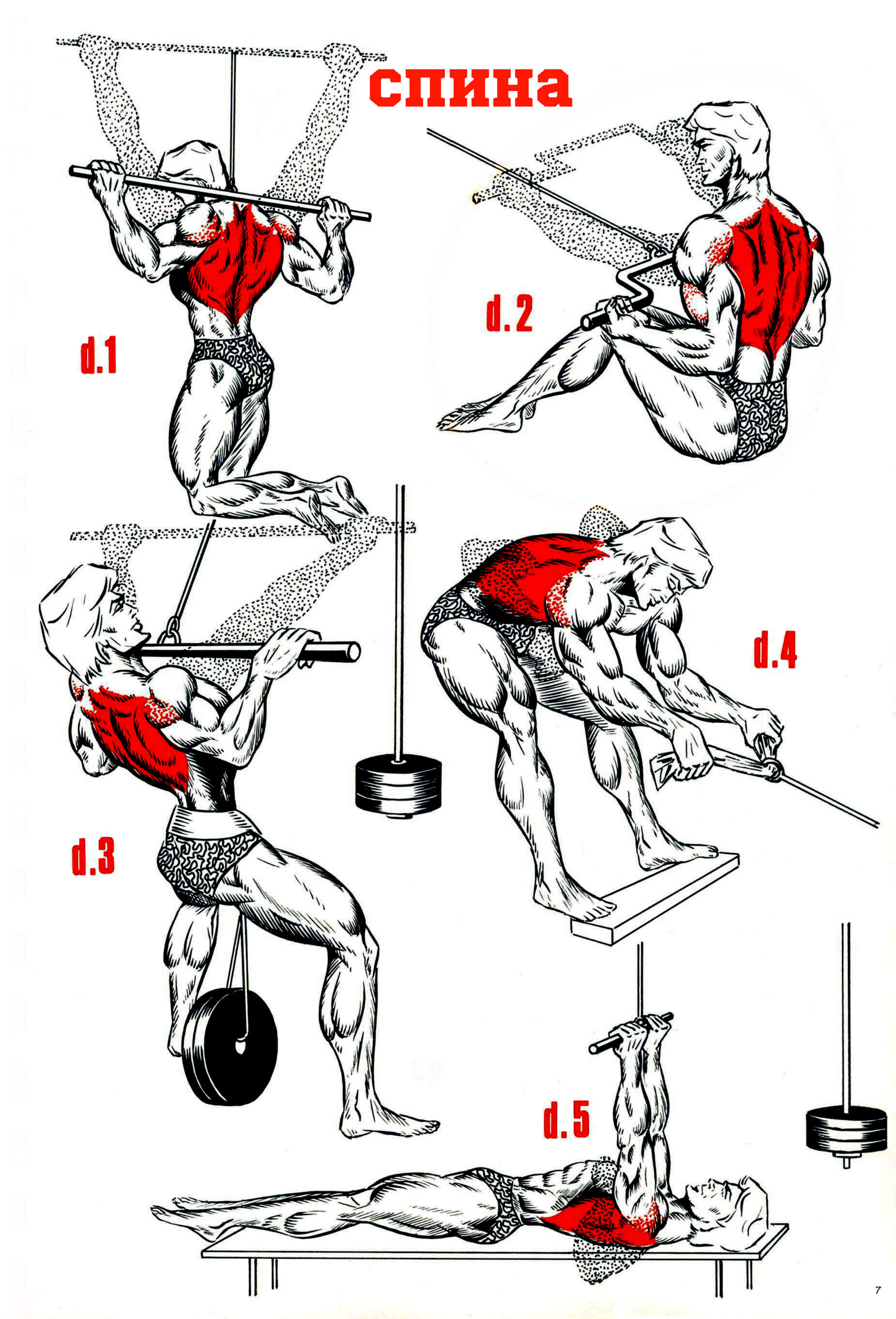

é.15
é.16
é.17
é.18
é.19

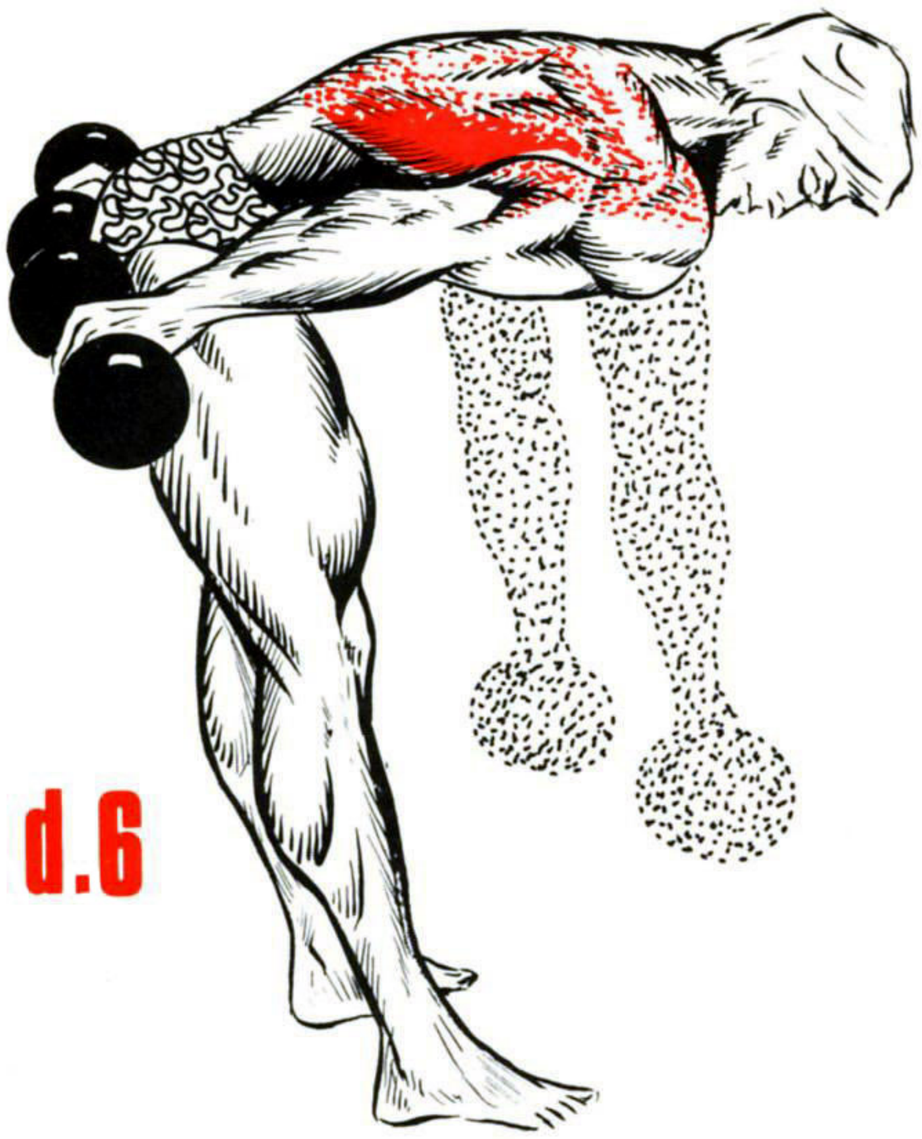
ГРУДНІ (ПЕКТОРАЛЬНІ)



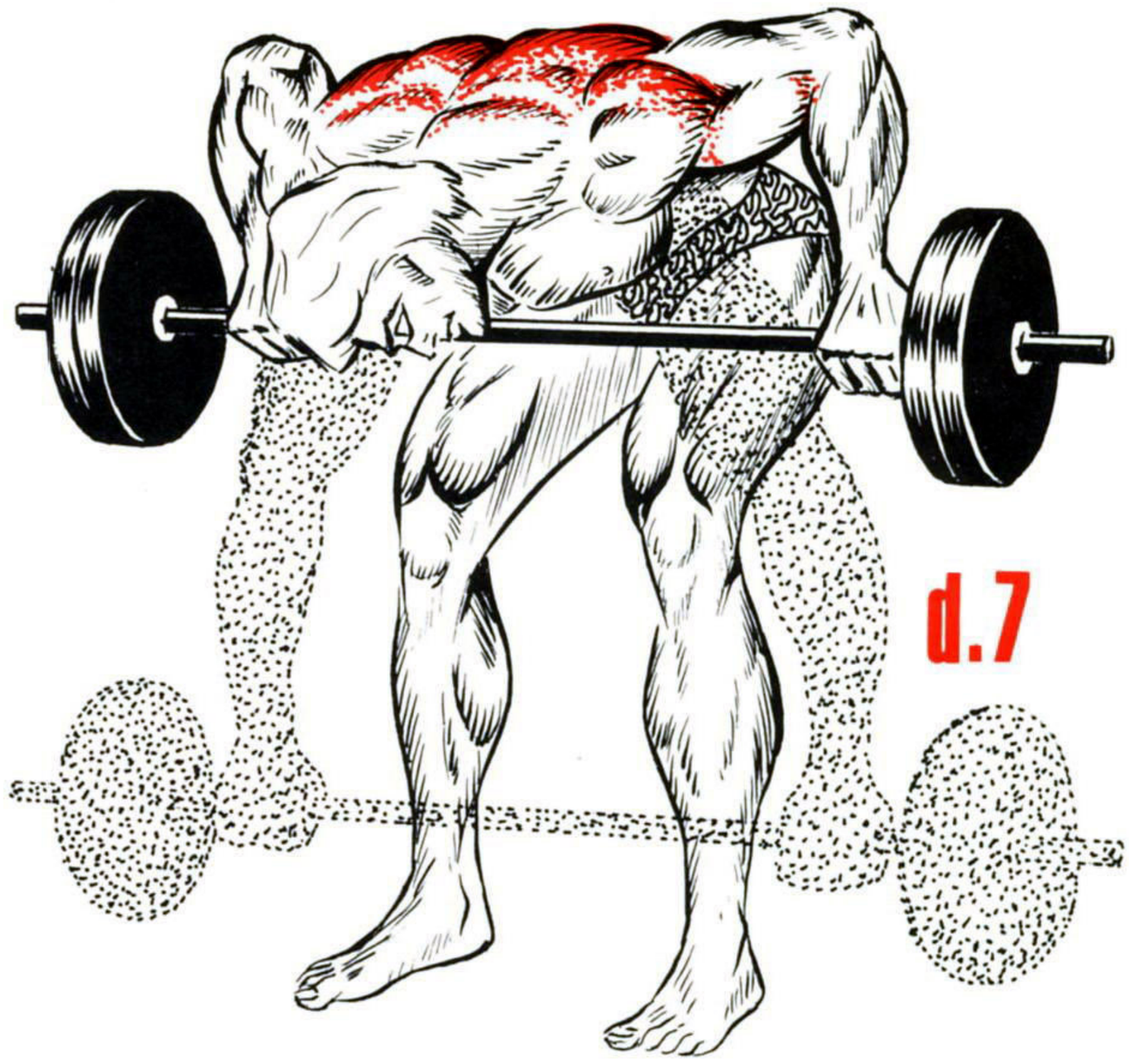

P.7
P.8
P.9
P.10
P.11
P.12

спина

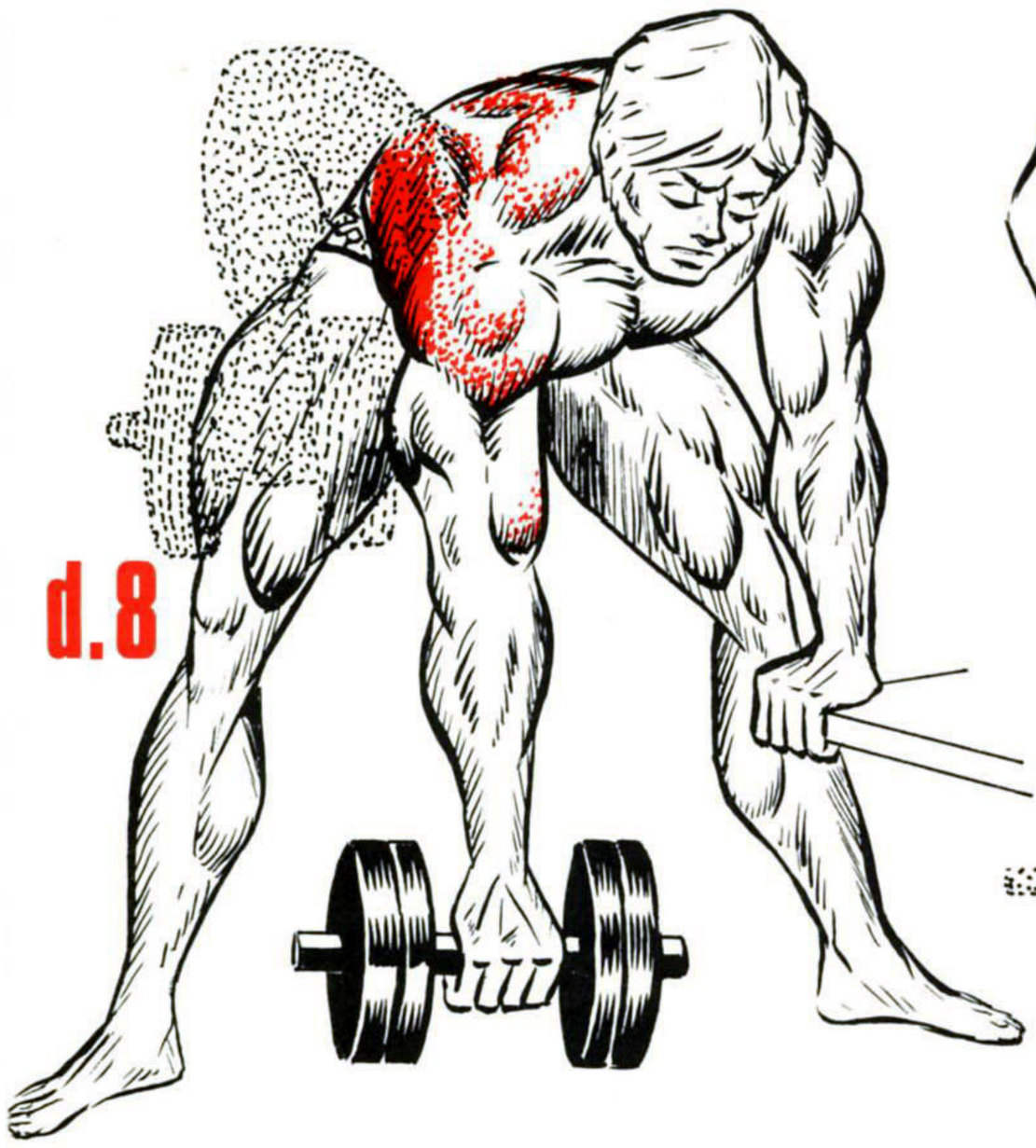




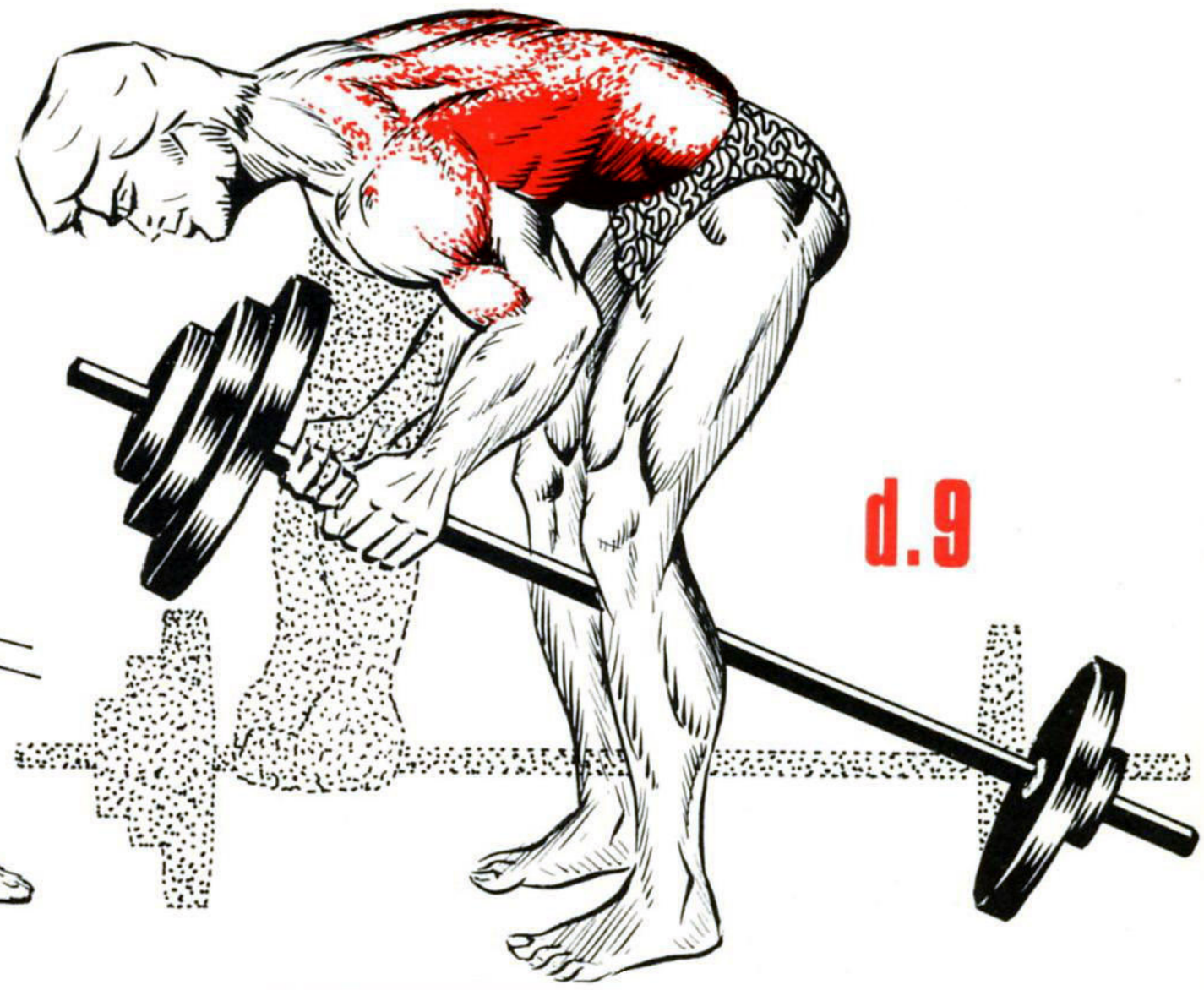
d.6



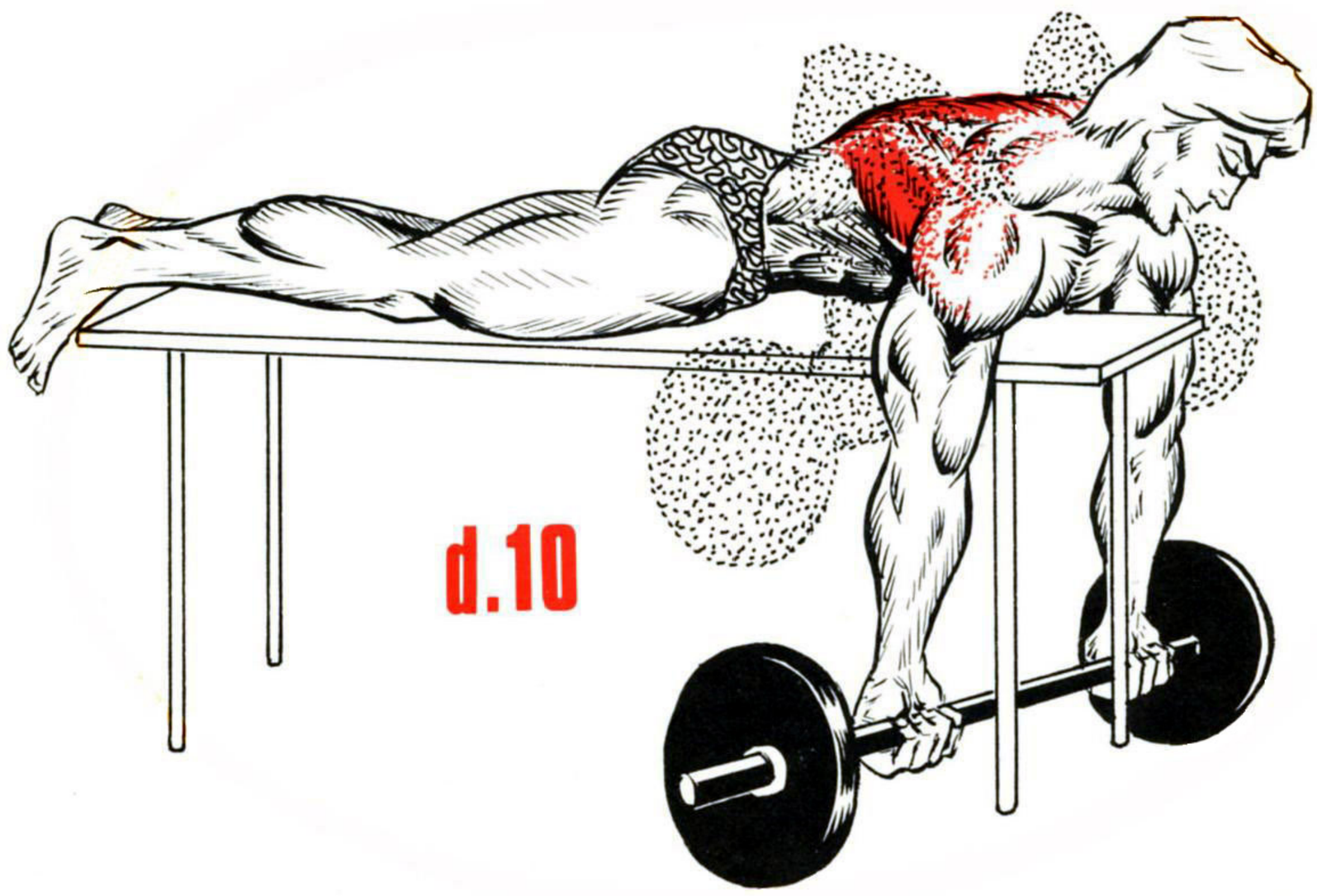
d.7



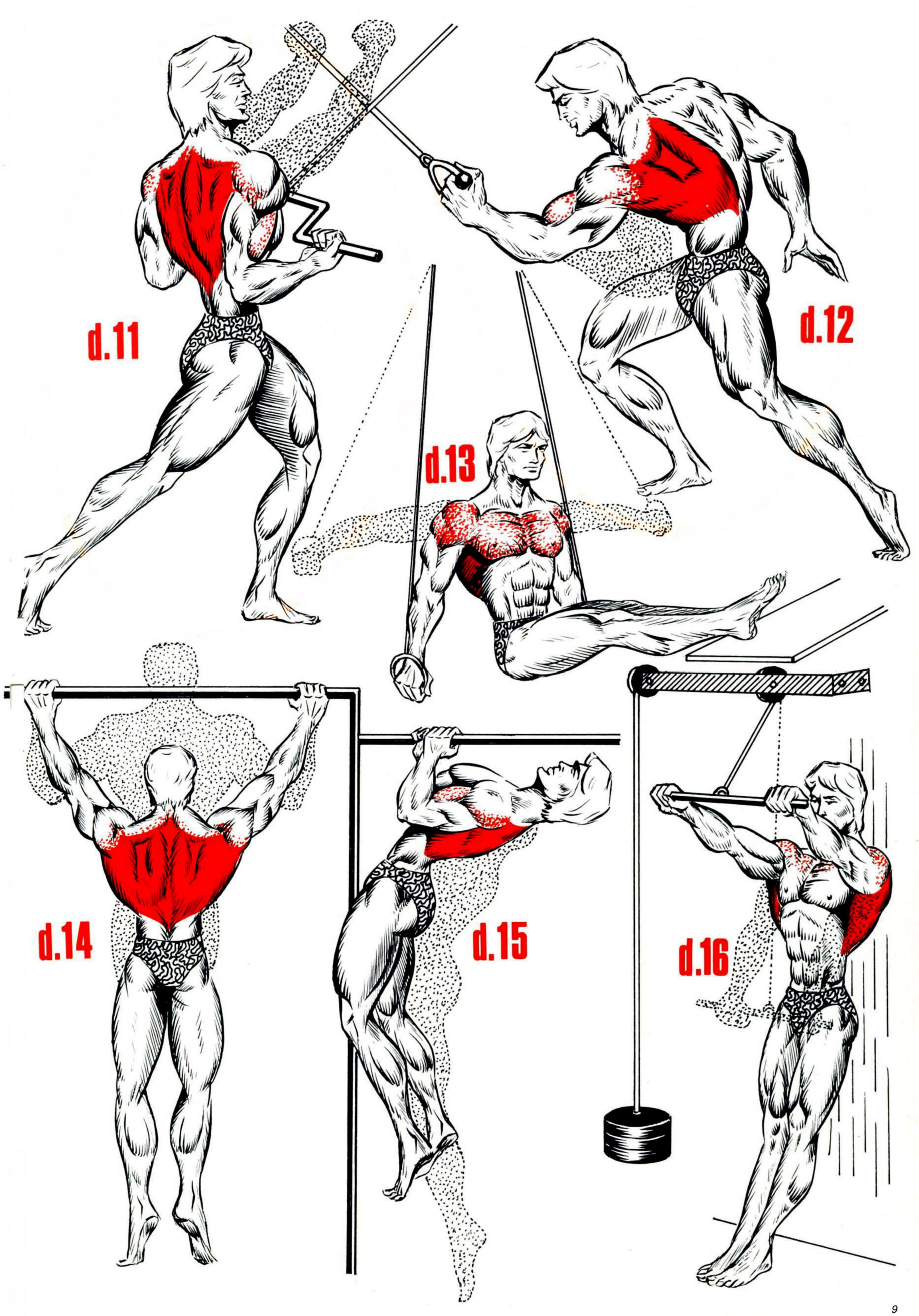
d.8



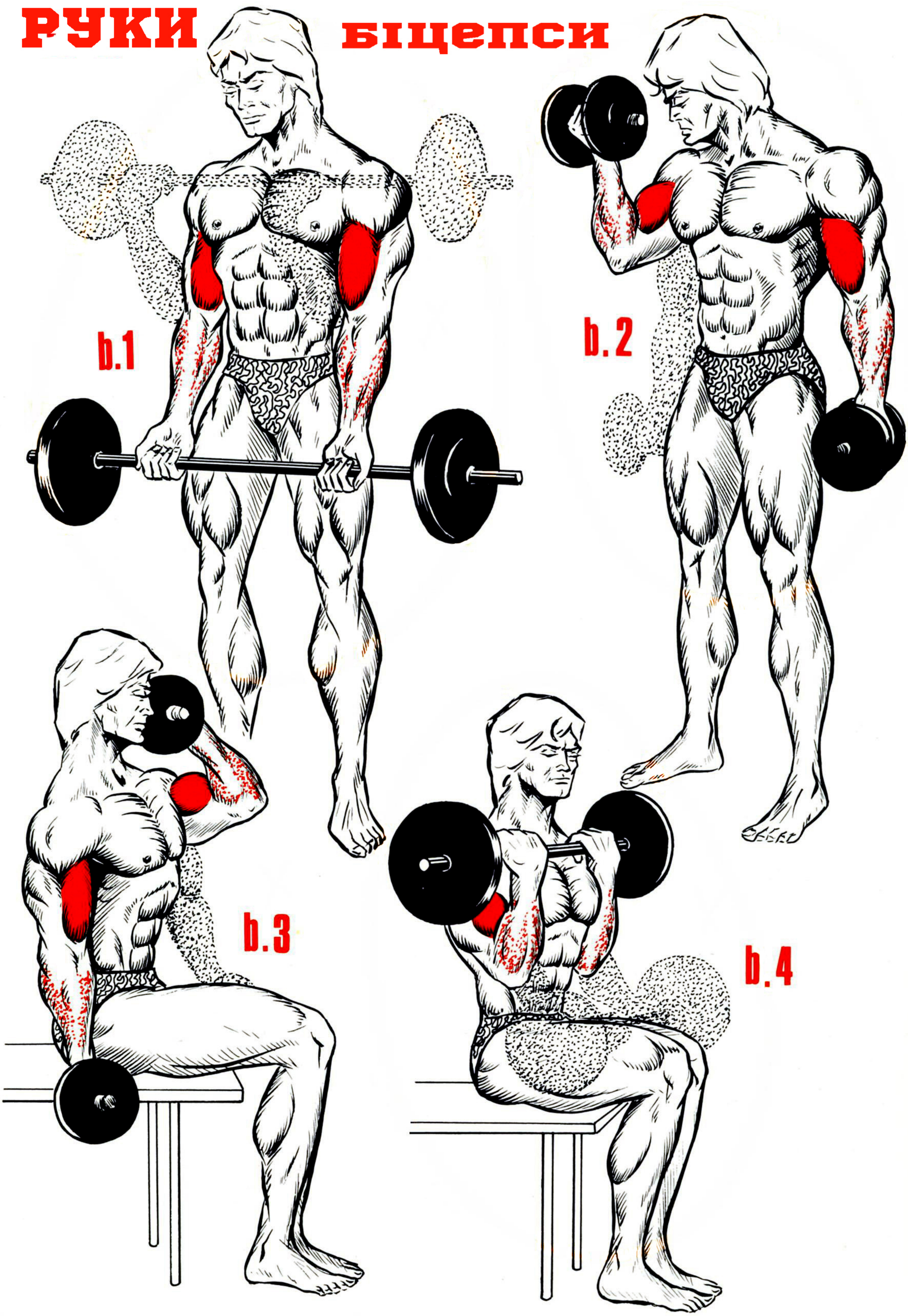
d.9

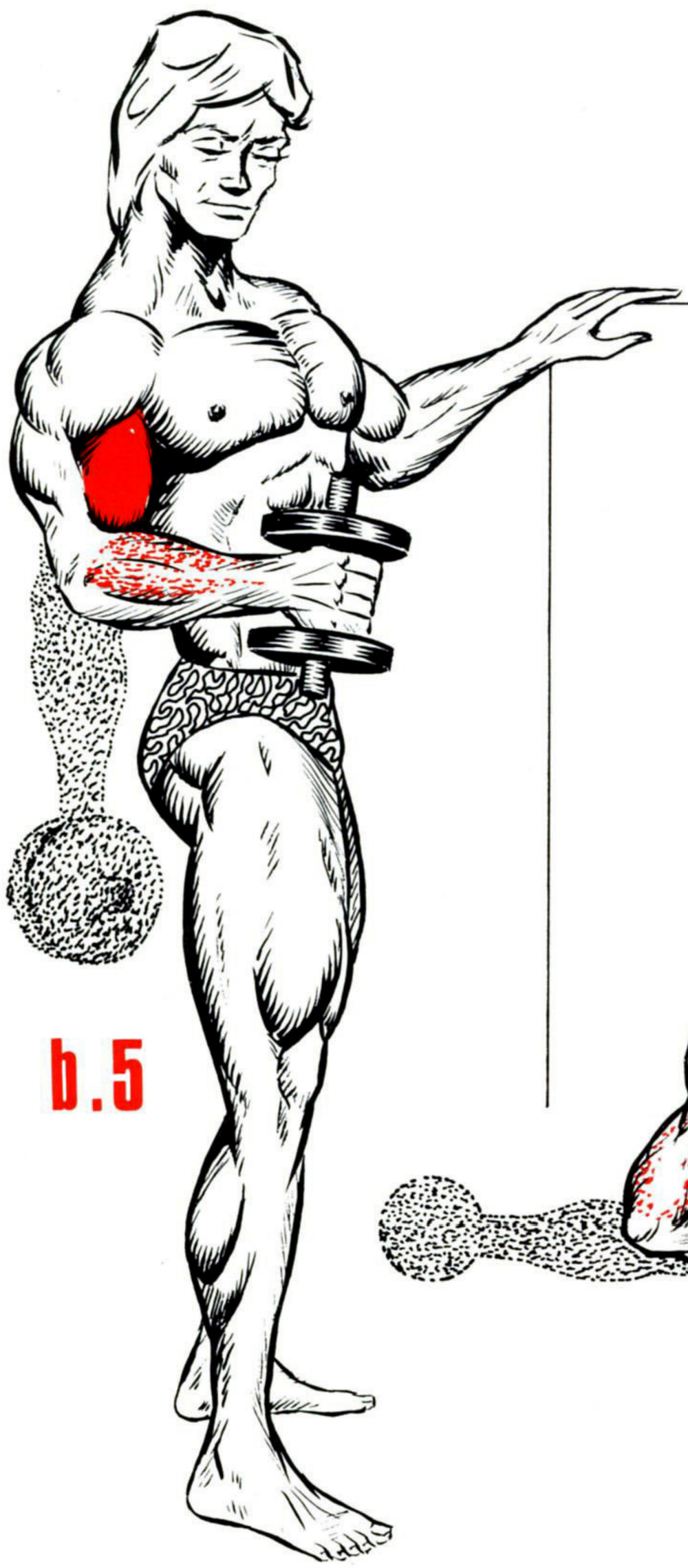


d.10

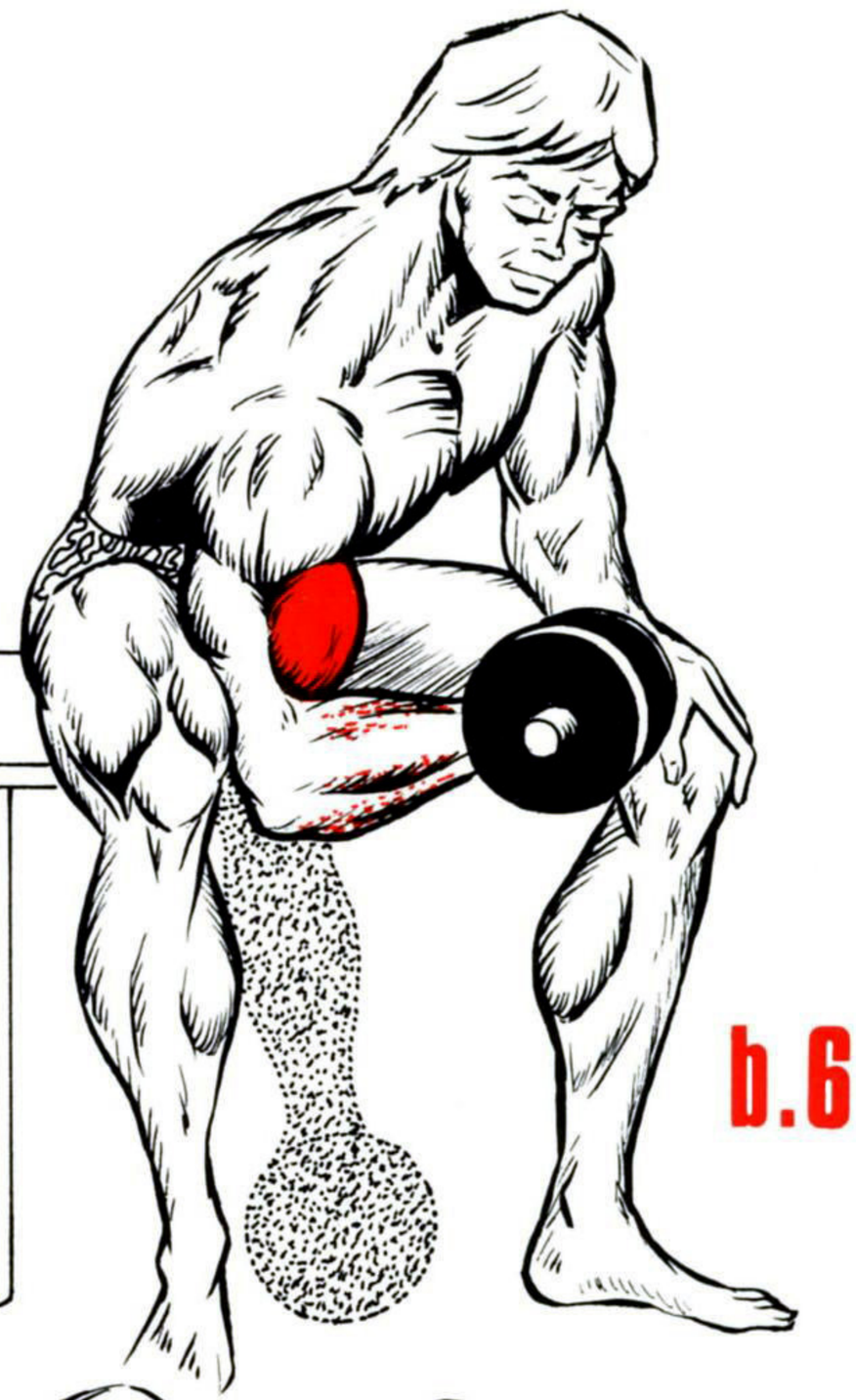

d.11
d.12
d.13
d.14
d.15
d.16

РУКИ БІЦЕПСИ

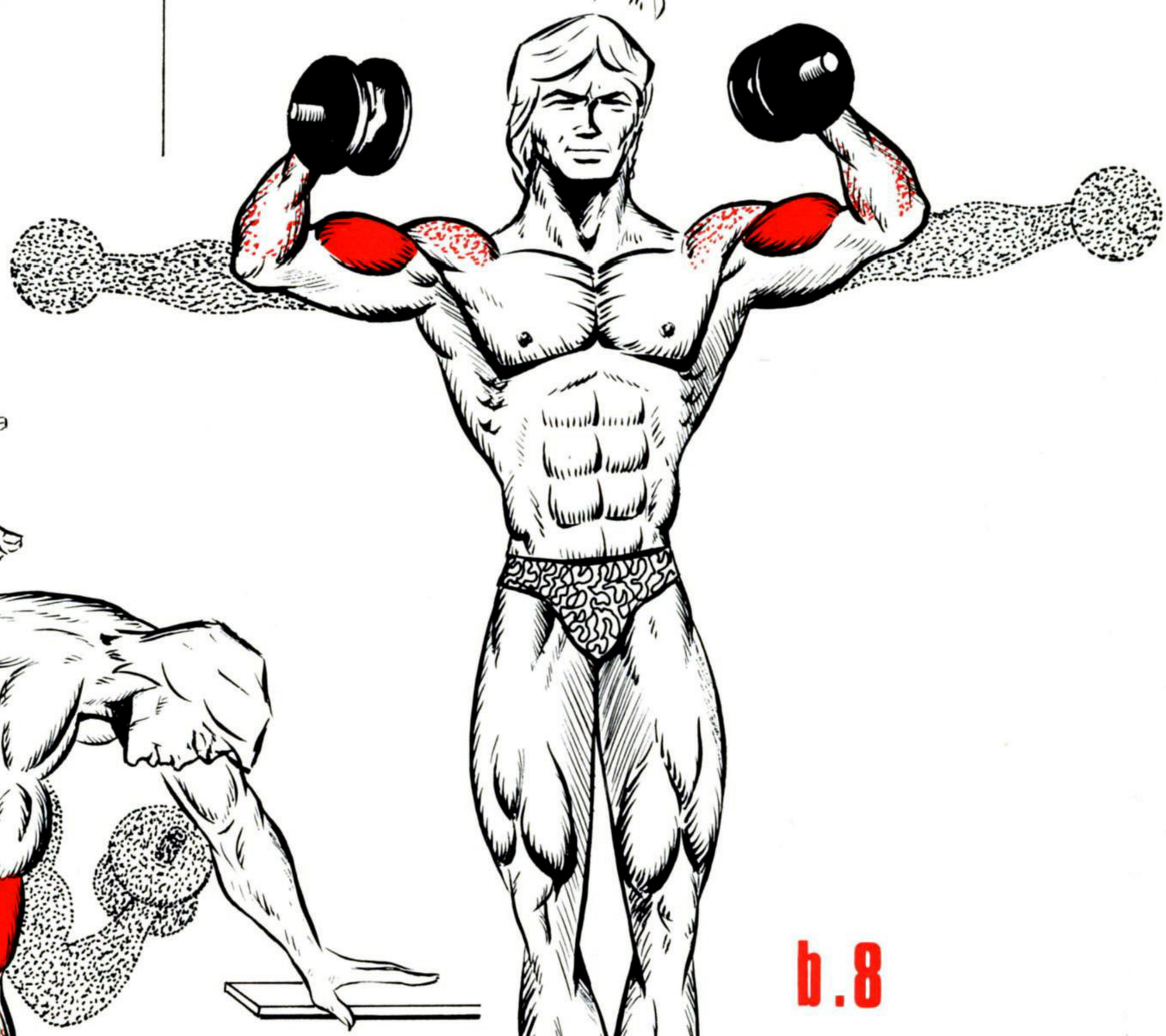


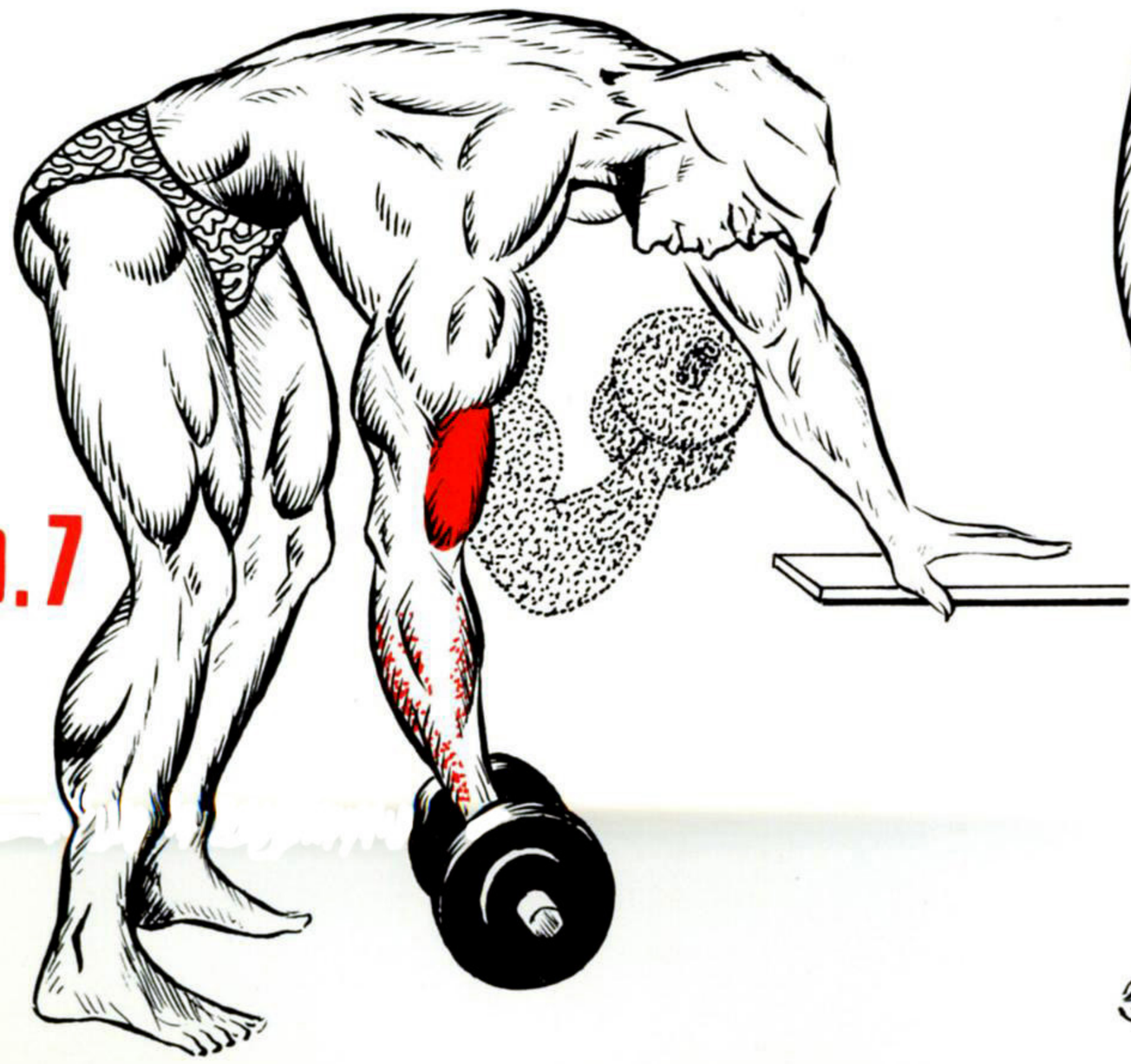


b.5



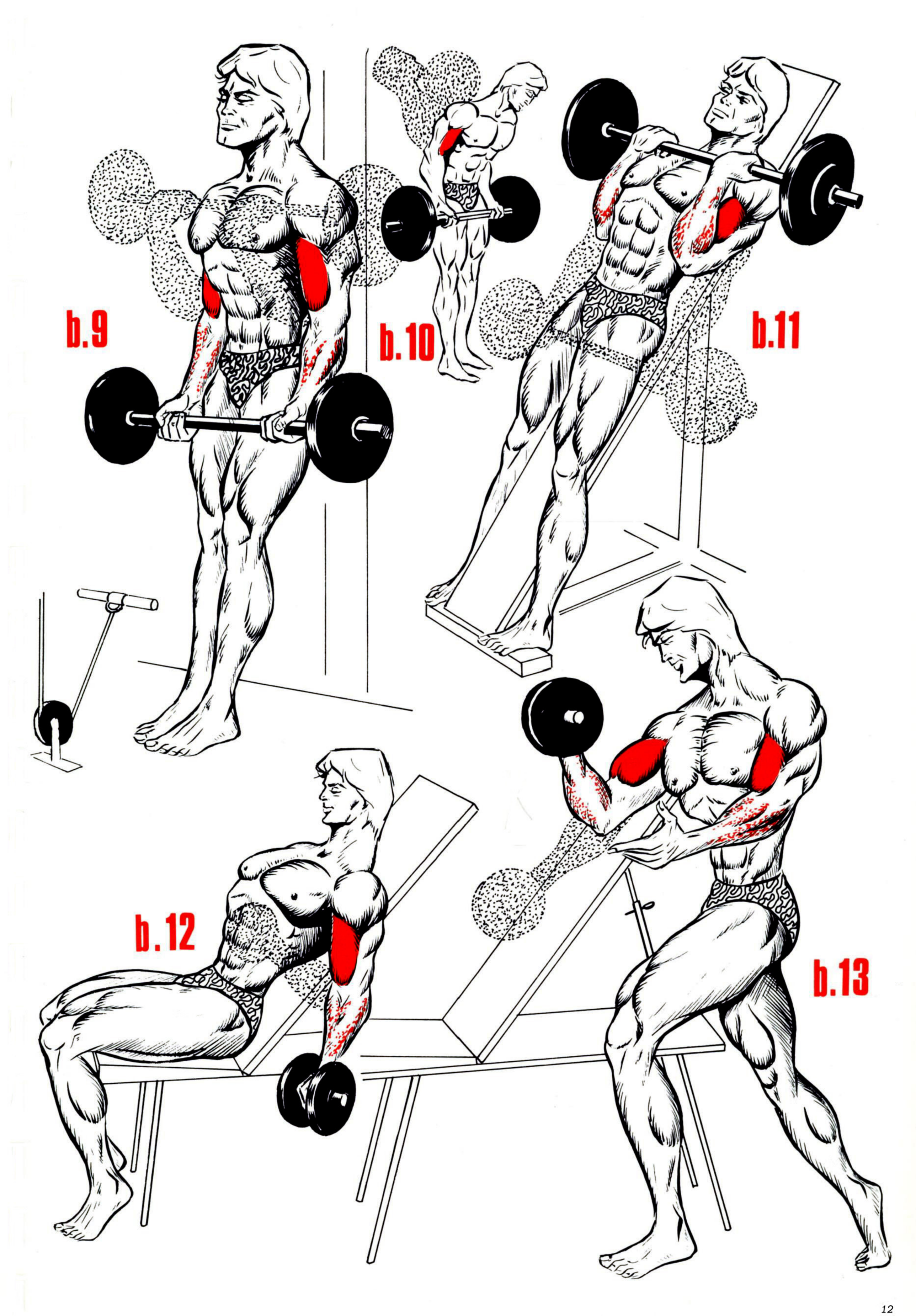
b.6

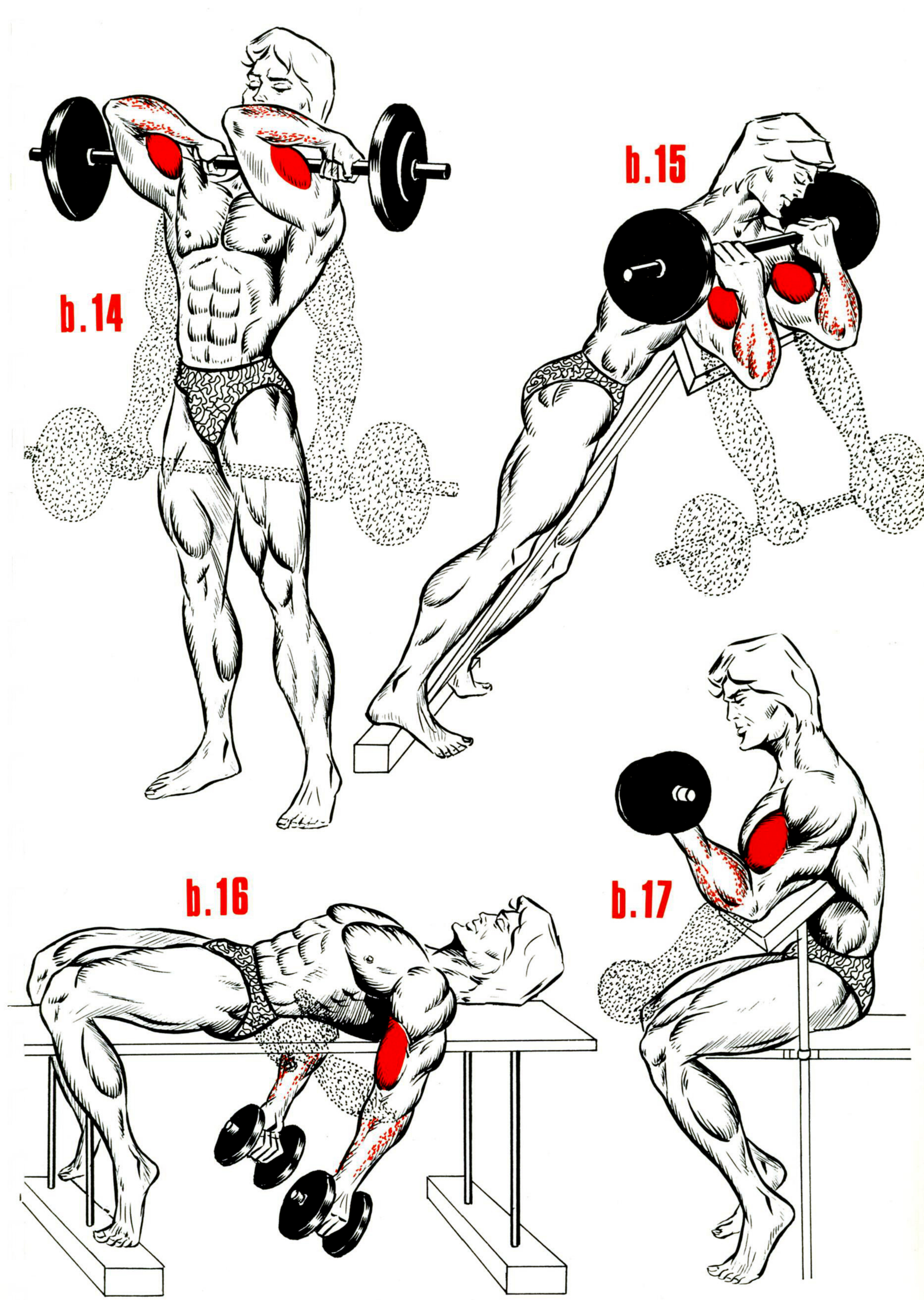


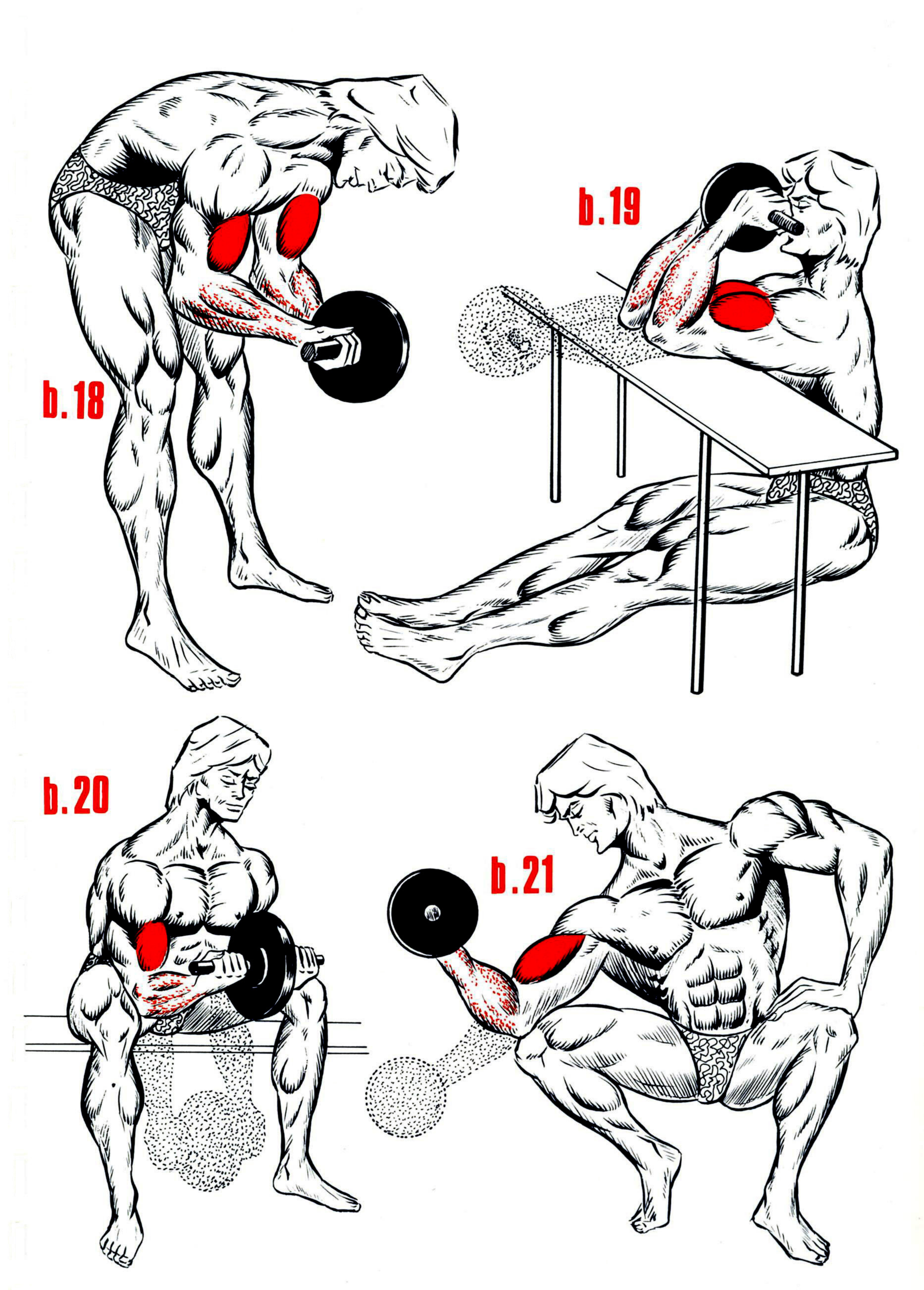


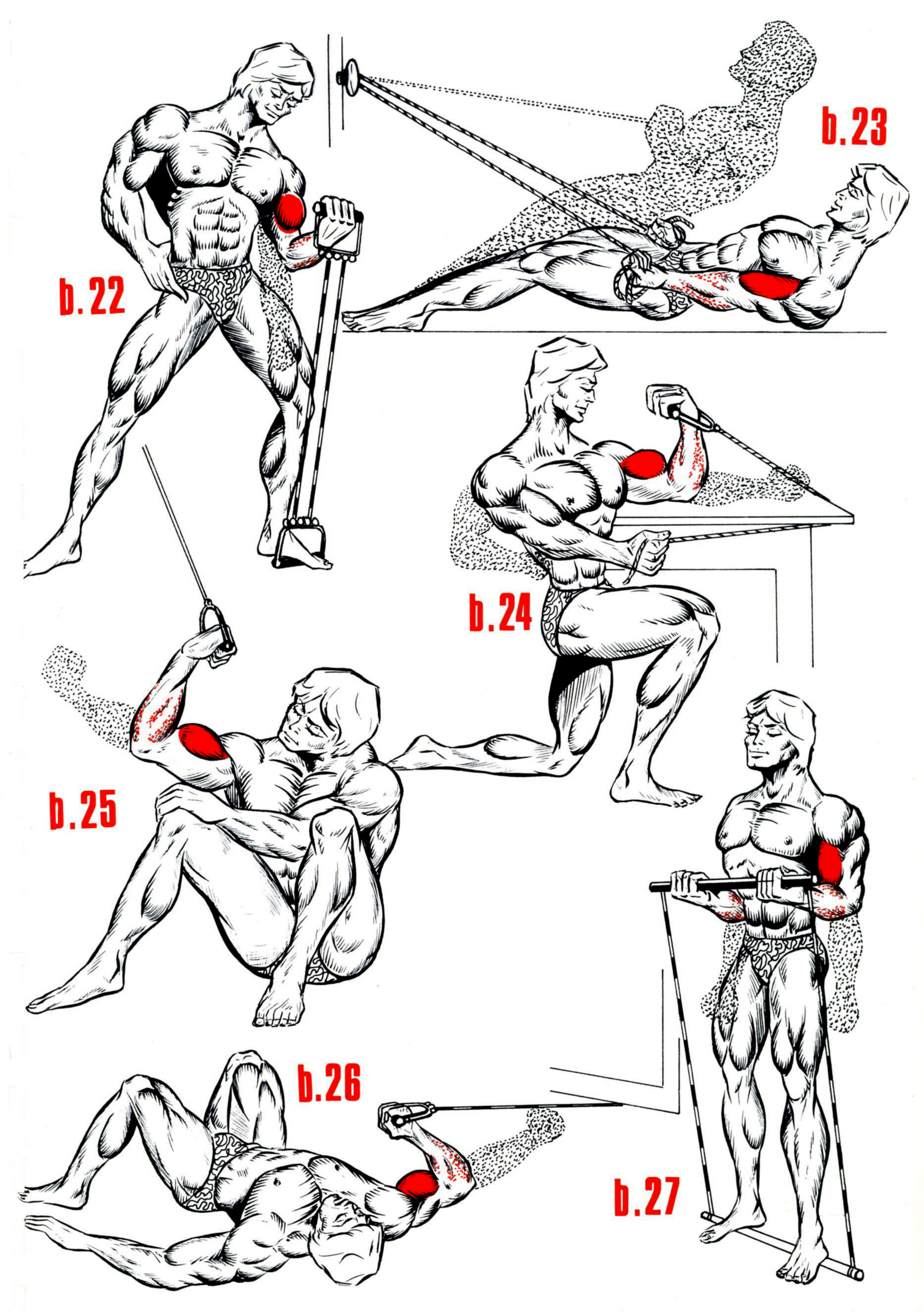
b.7

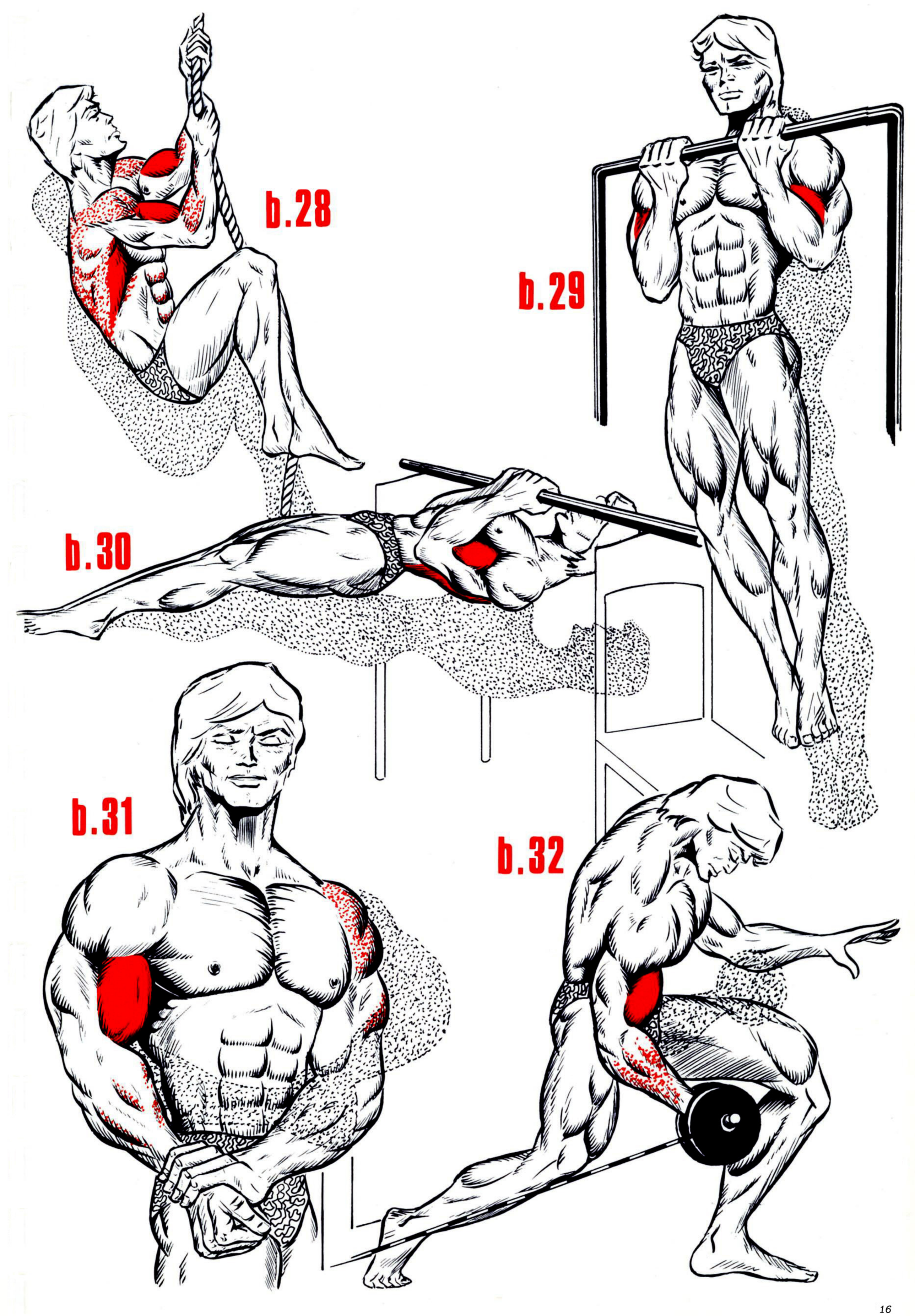
b.8


b.9
b.10
b.11
b.12
b.13

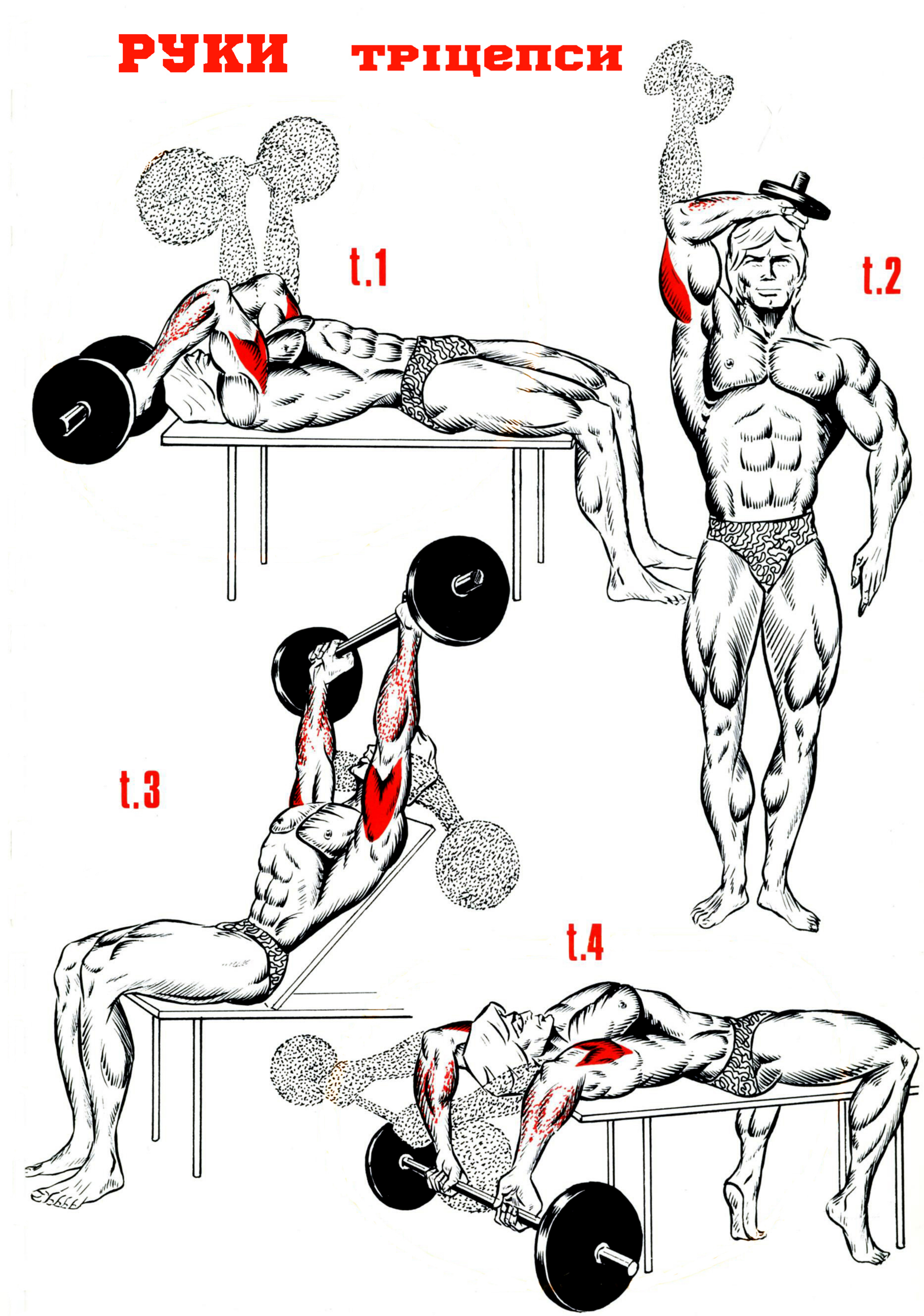

b.14
b.15
b.16
b.17

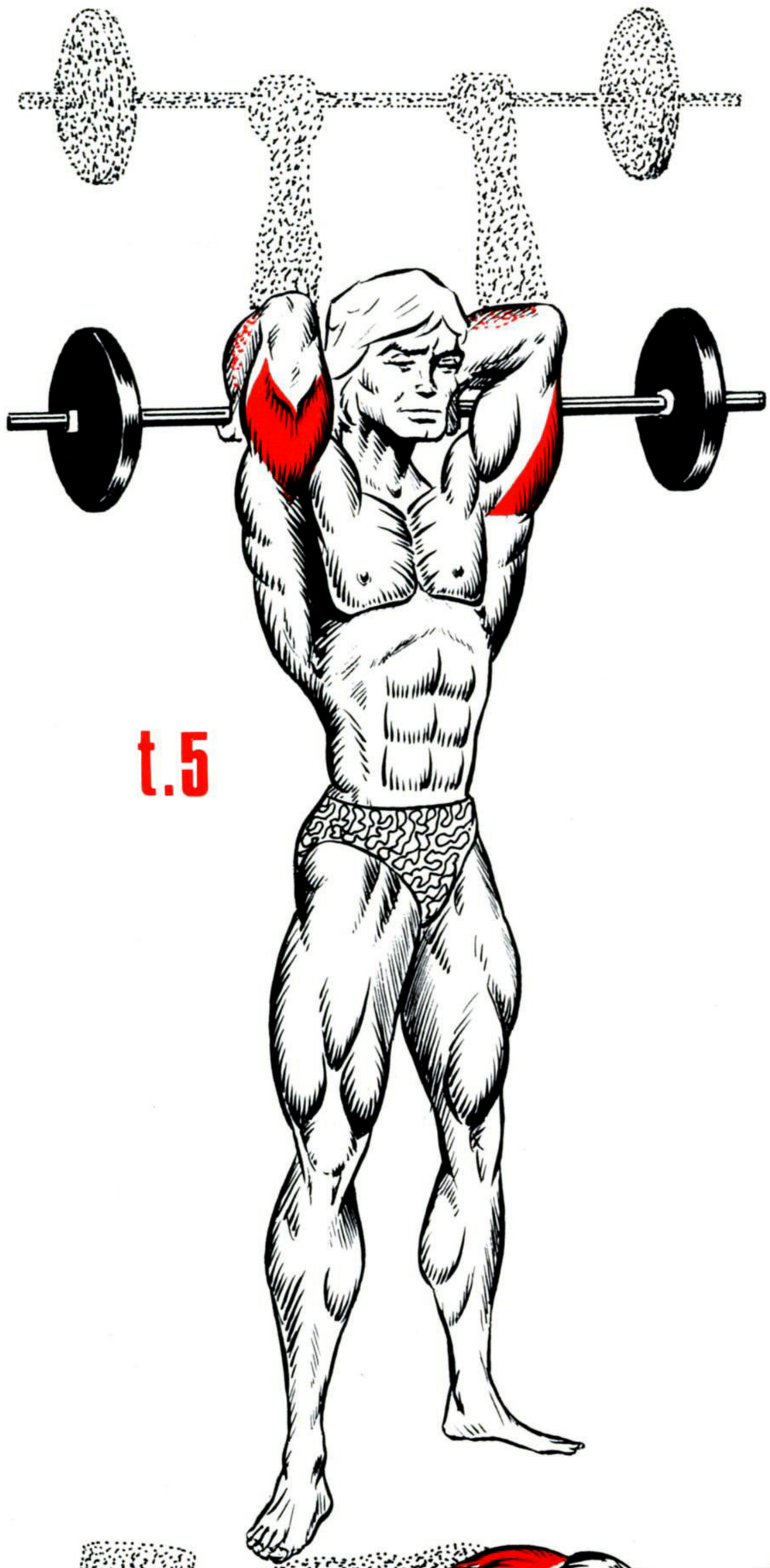

b.18
b.19
b.20
b.21


b.22
b.23
b.24
b.25
b.26
b.27

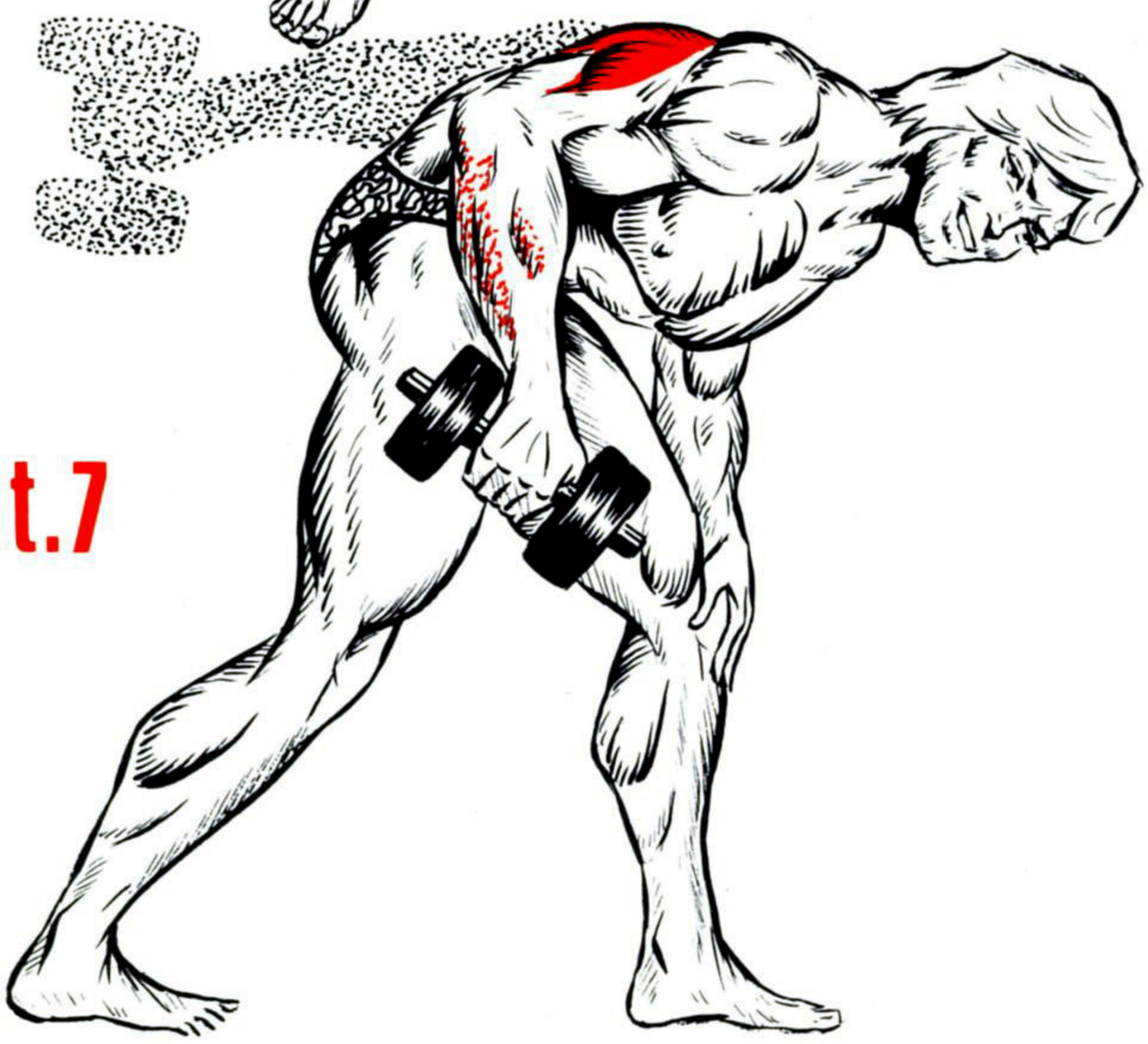

b.28
b.29
b.30
b.31
b.32

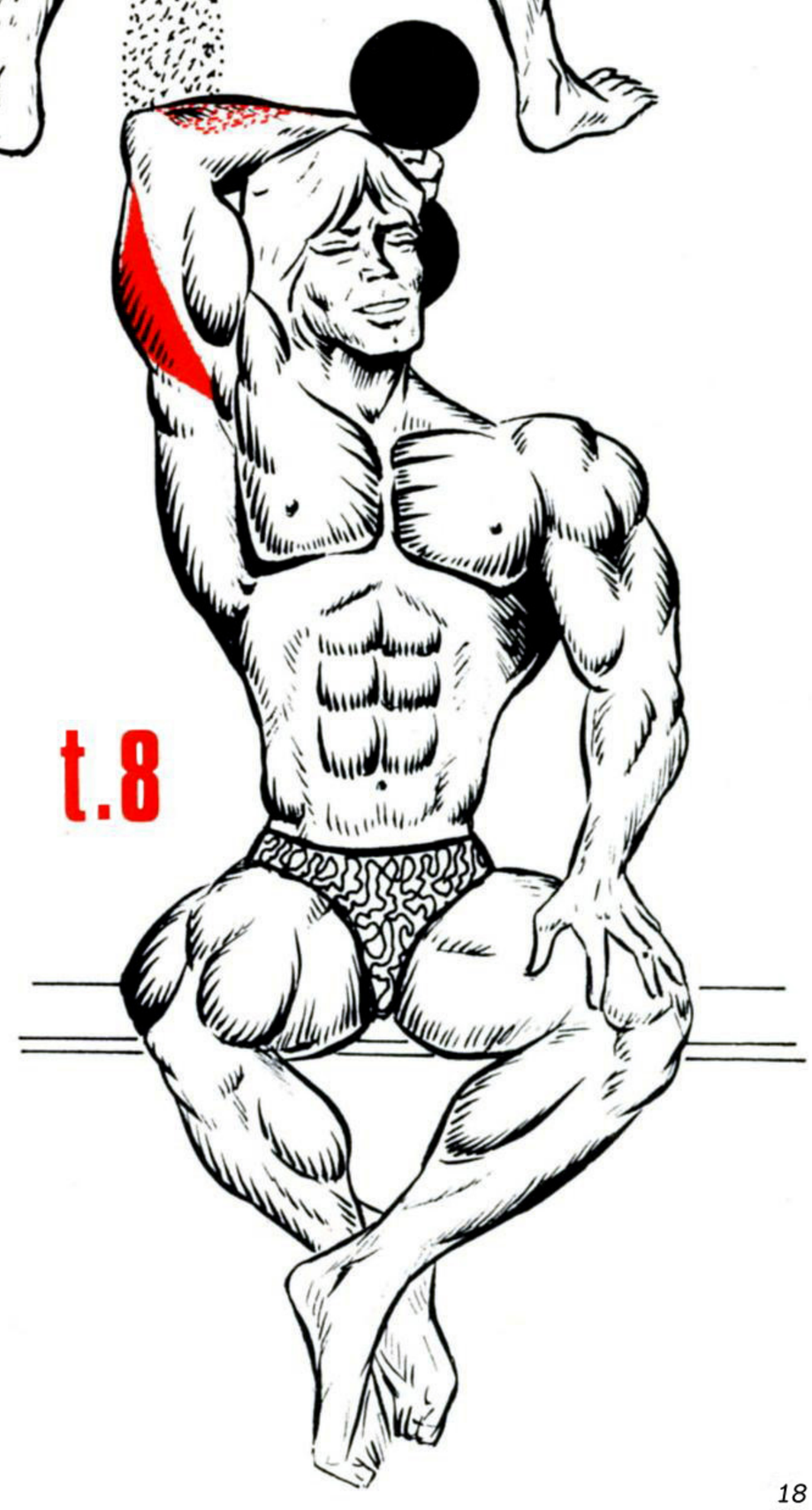
РУКИ ТРІЦЕПСИ

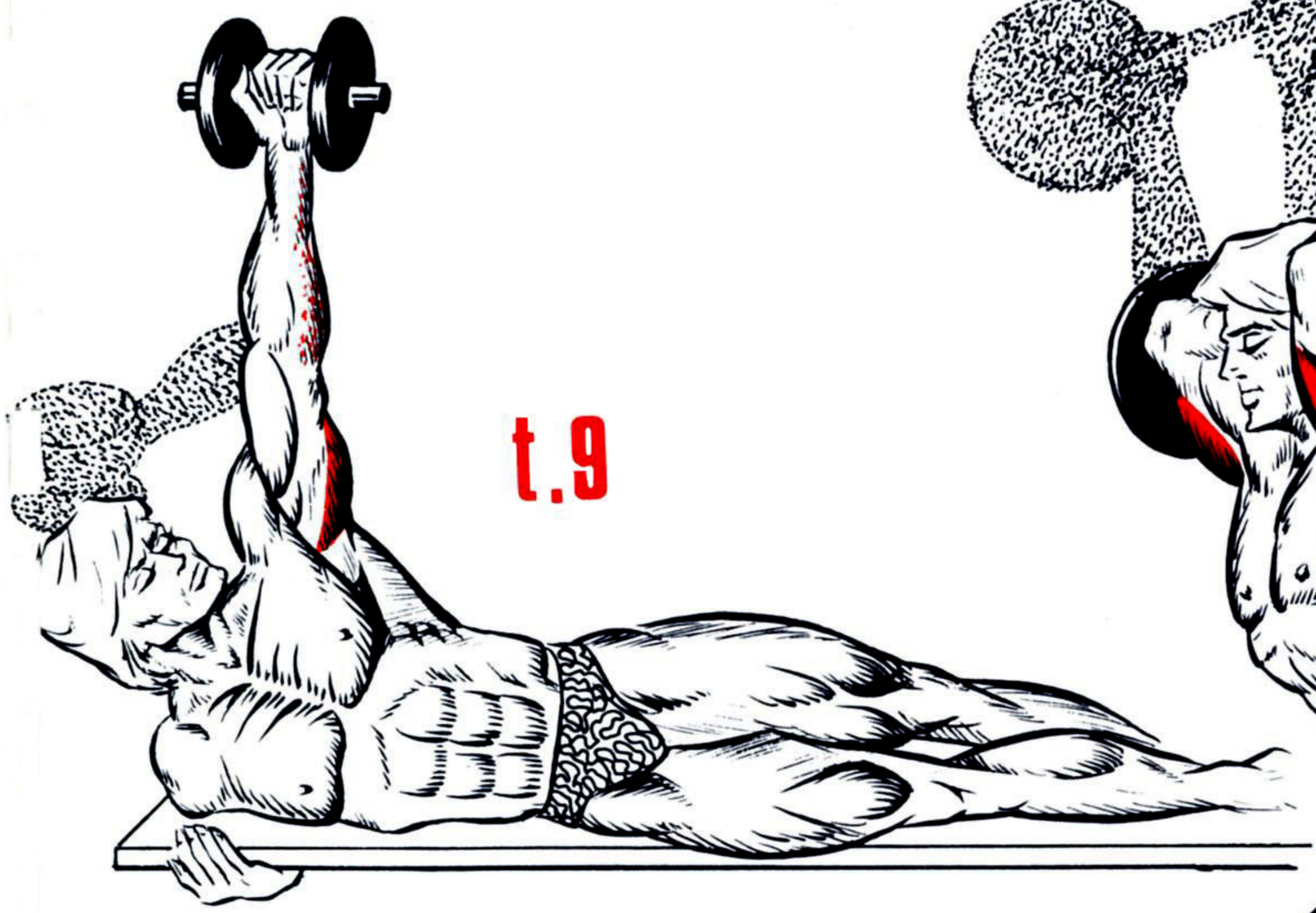



t.5

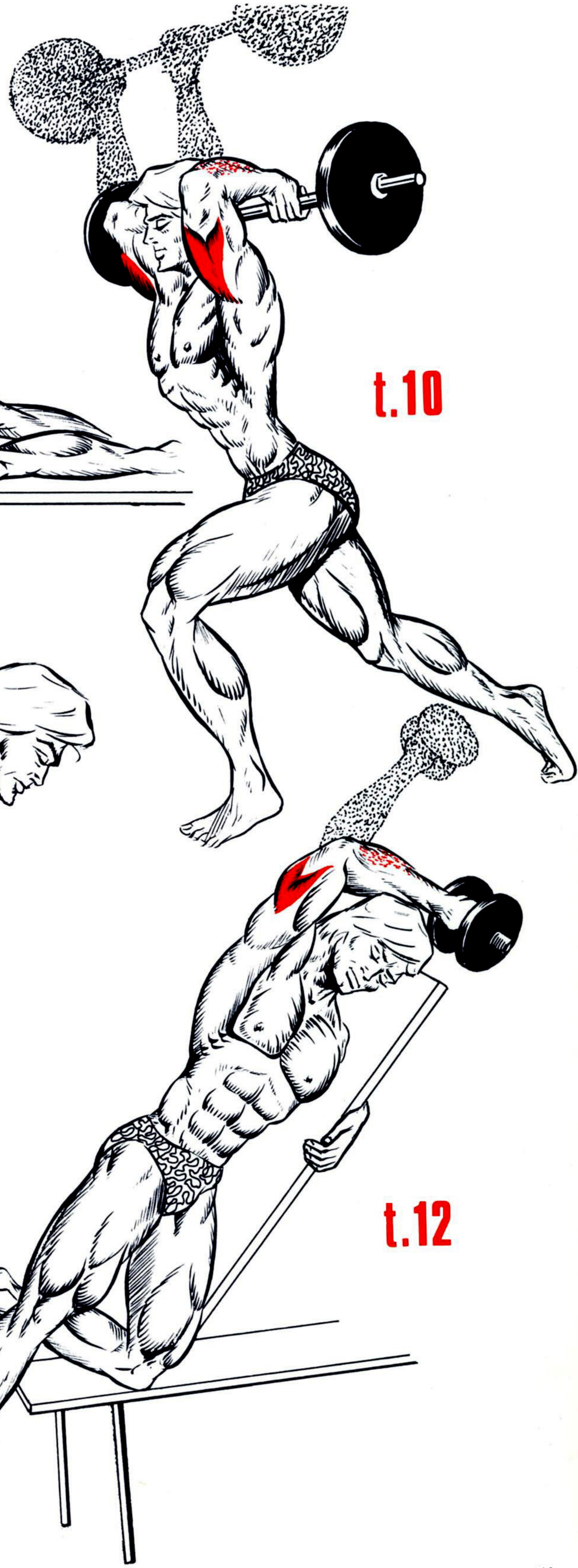
t.6


t.7


t.8

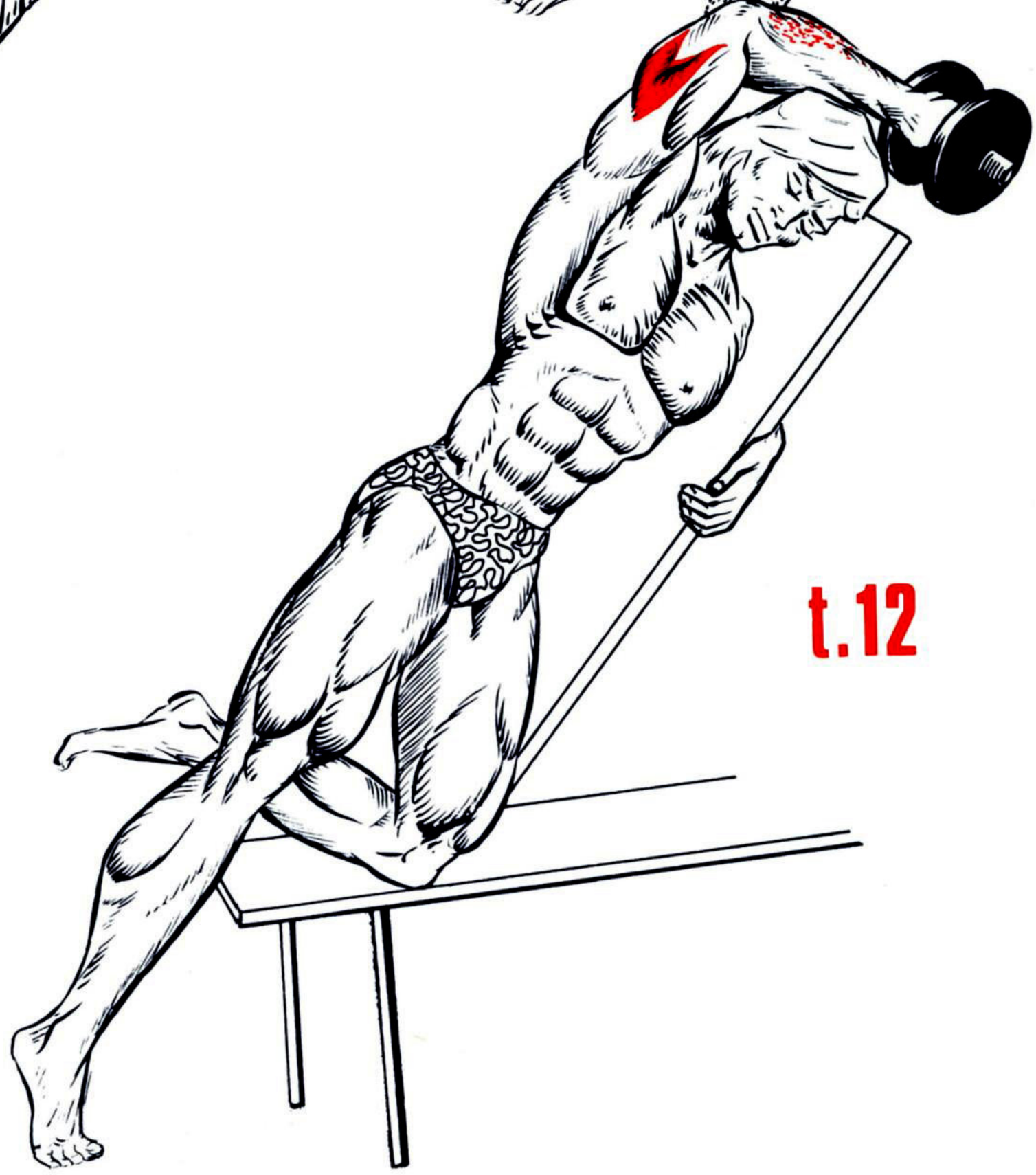


t.9

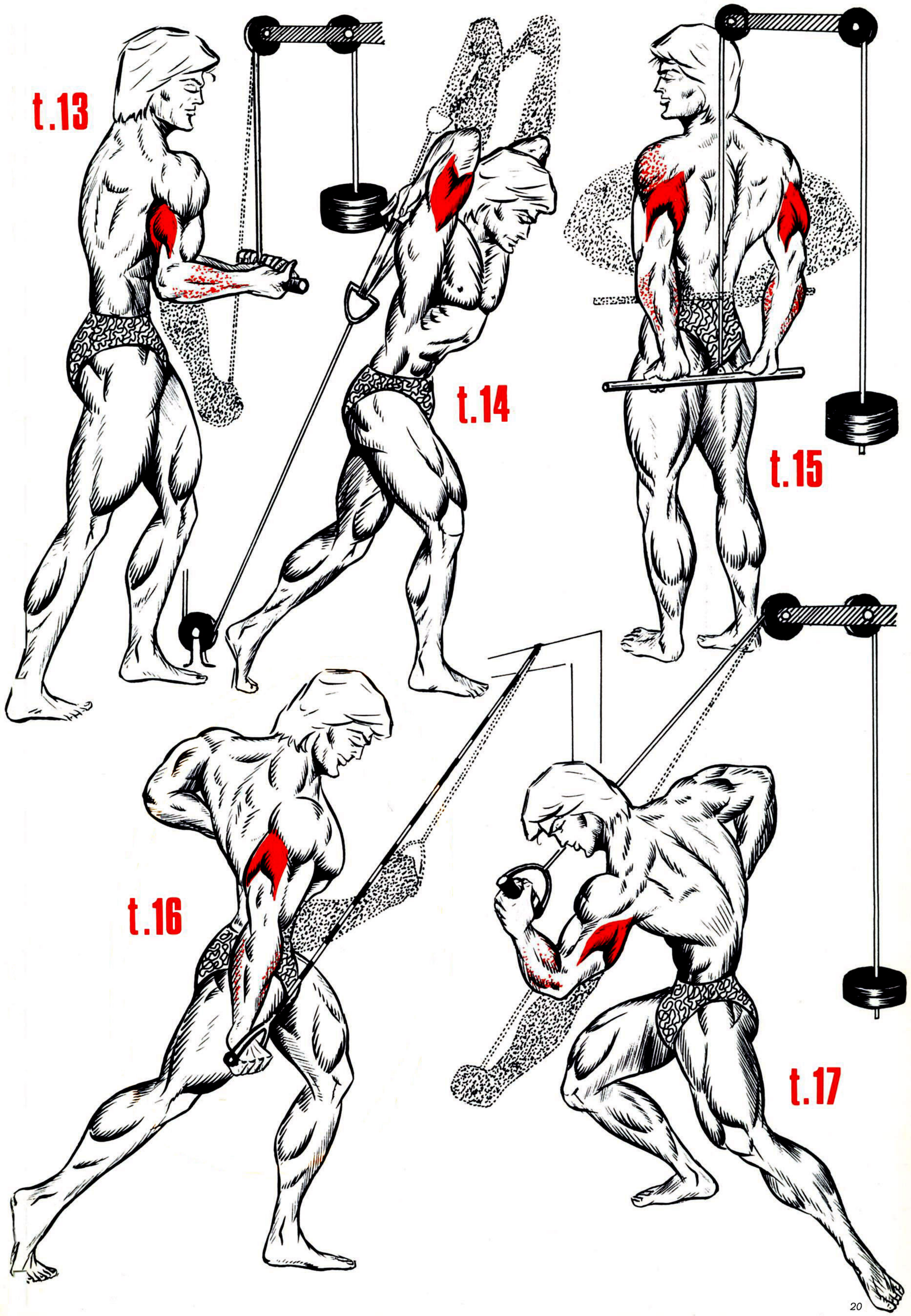


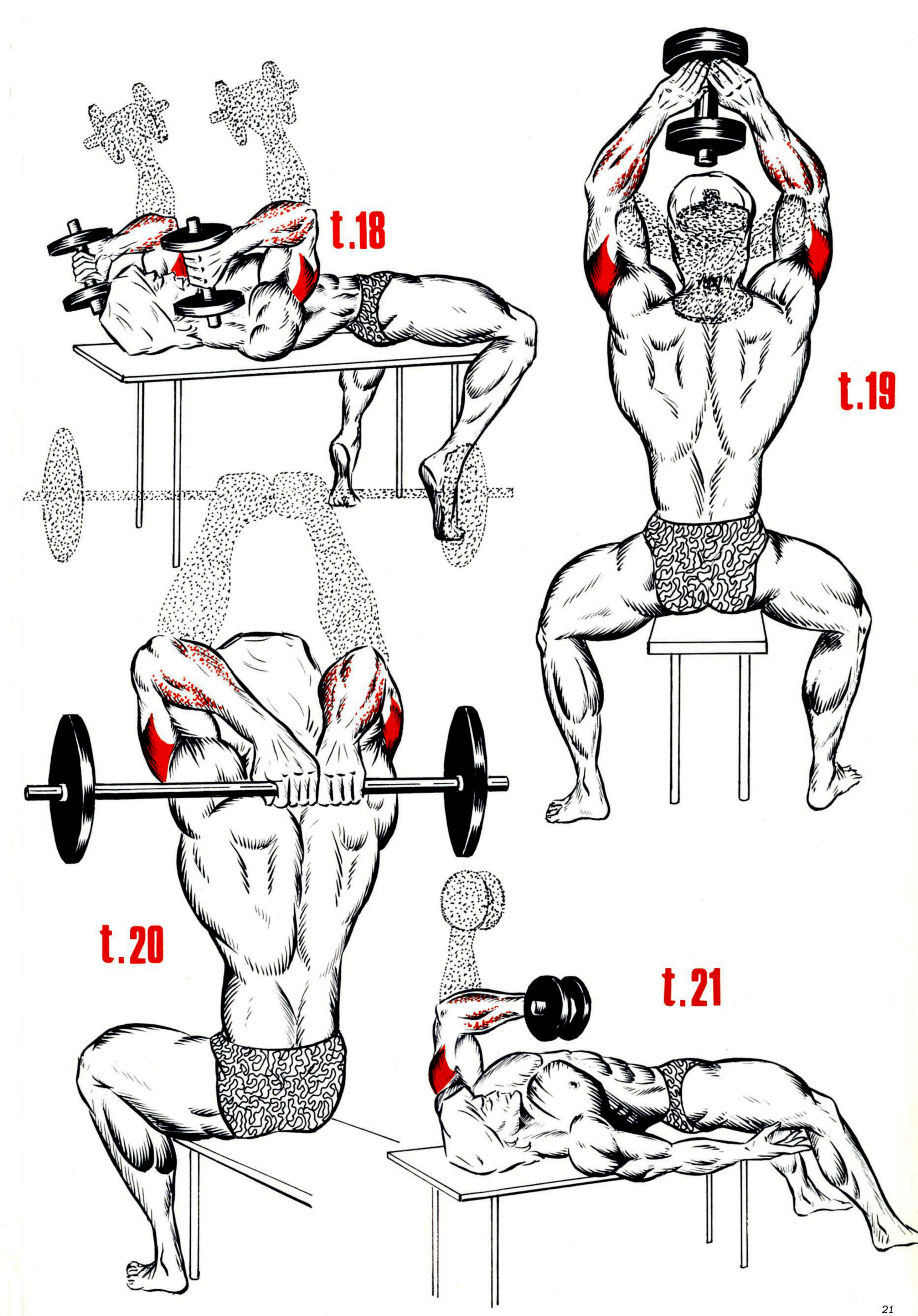
t.10

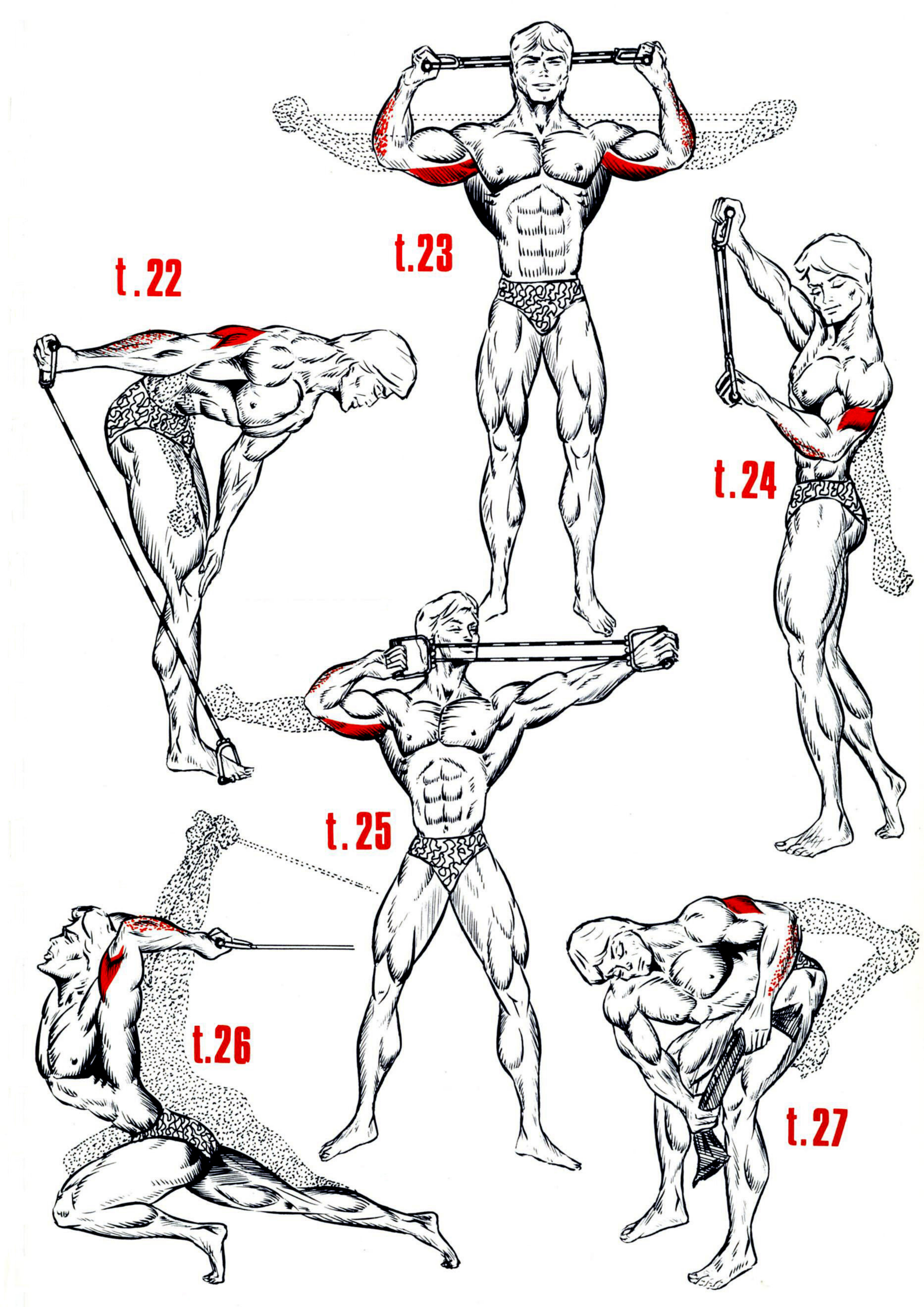
t.11

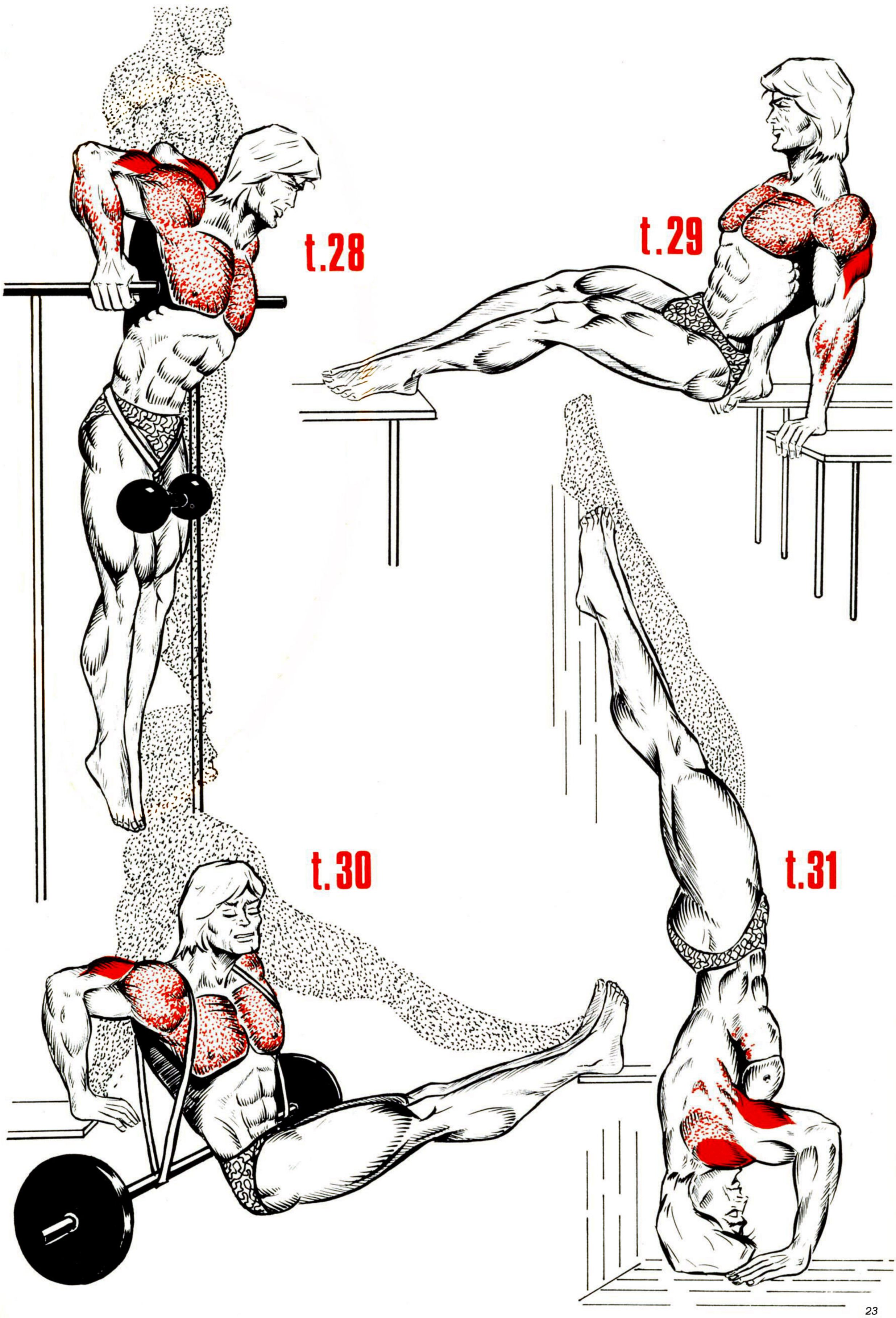


t.12

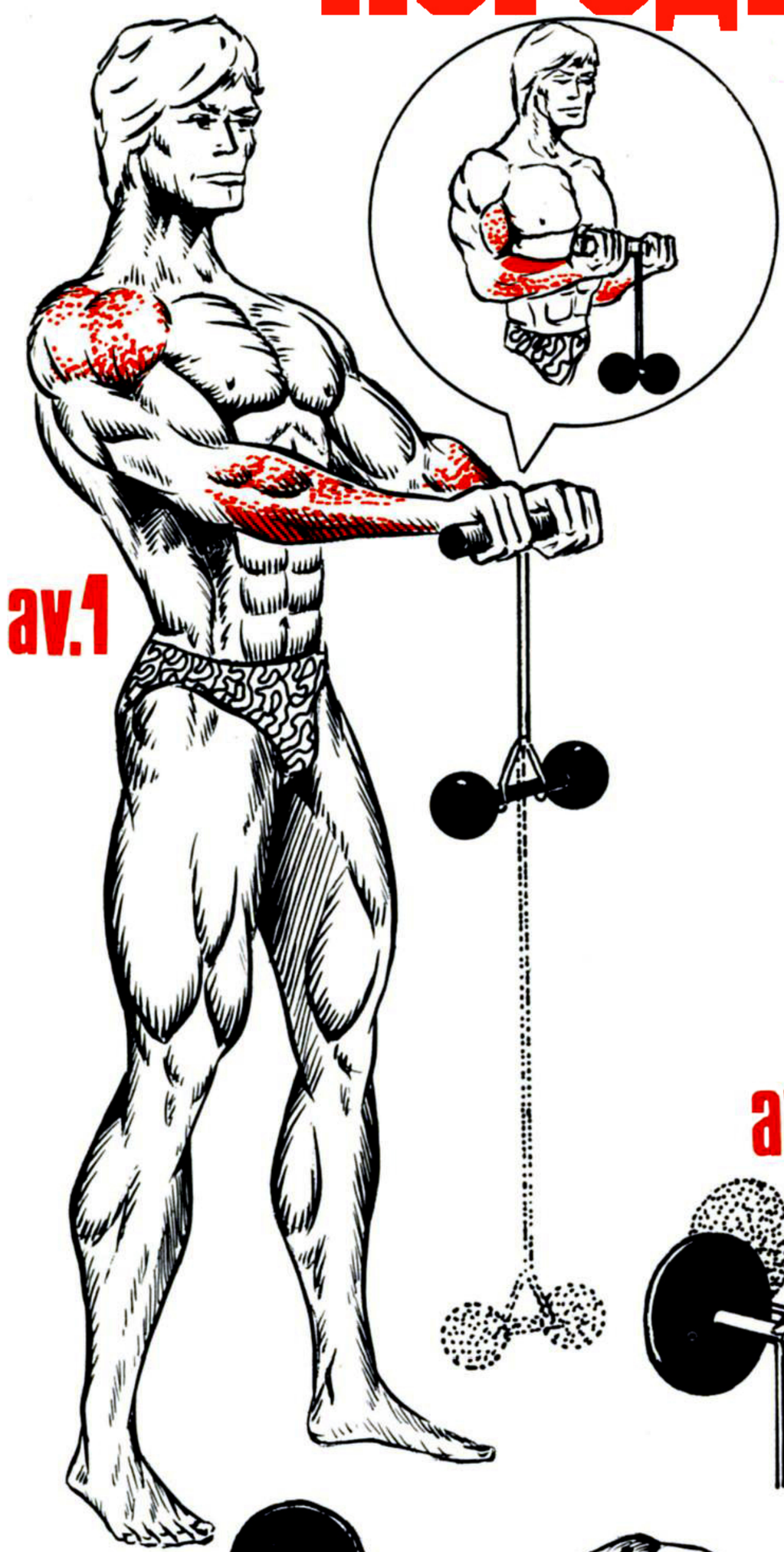

t.13
t.14
t.15
t.16
t.17

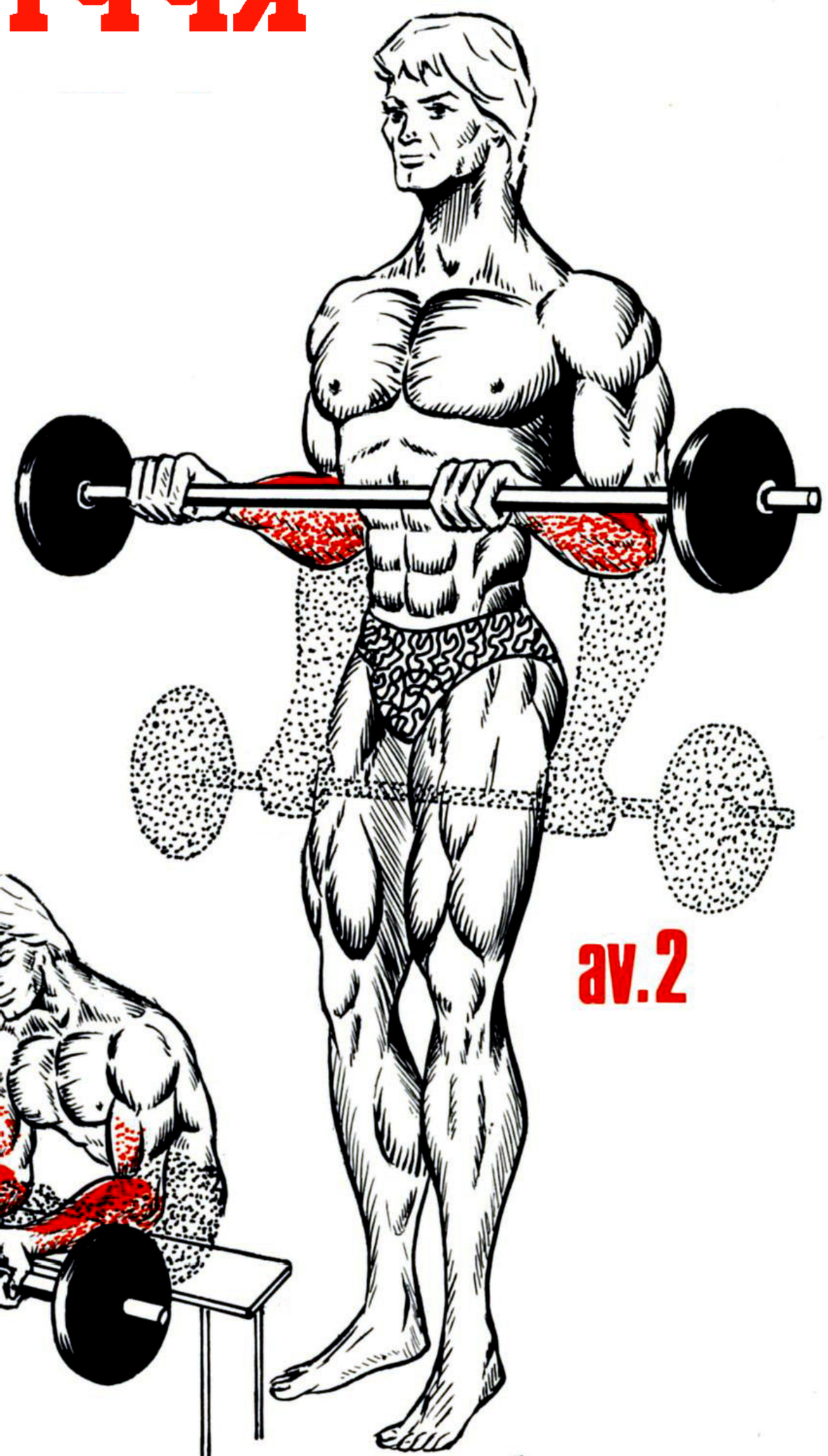

t.18
t.19
t.20
t.21

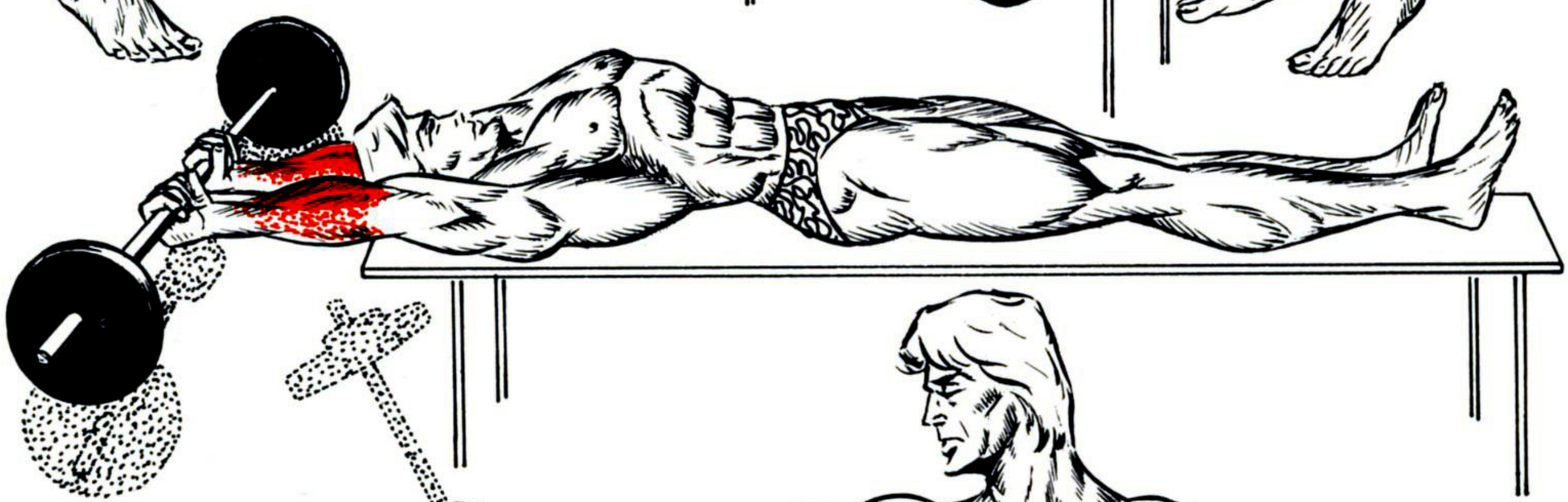

t.22
t.23
t.24
t.25
t.26
t.27

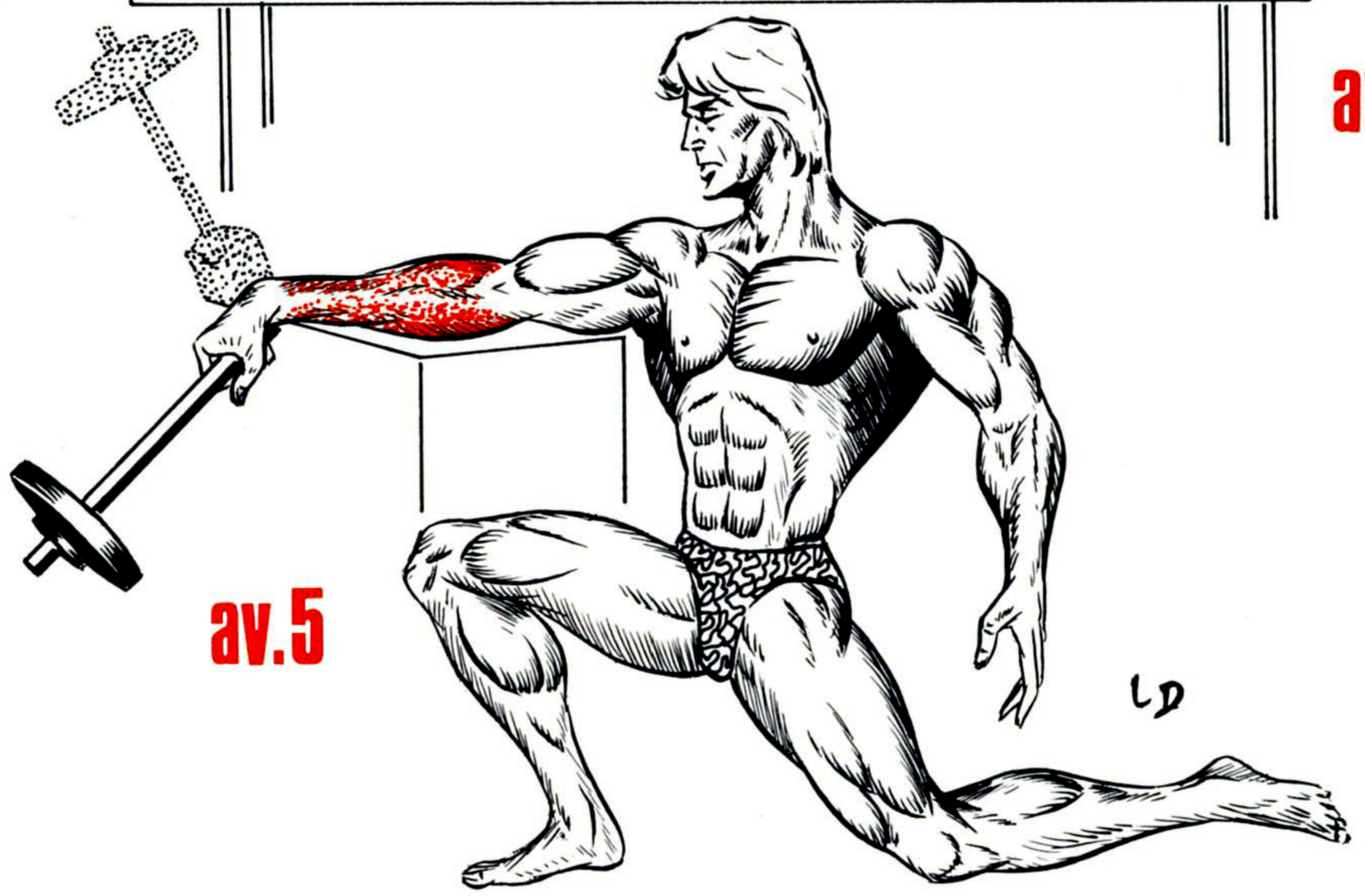

t.28
t.29
t.30
t.31

передпліччя

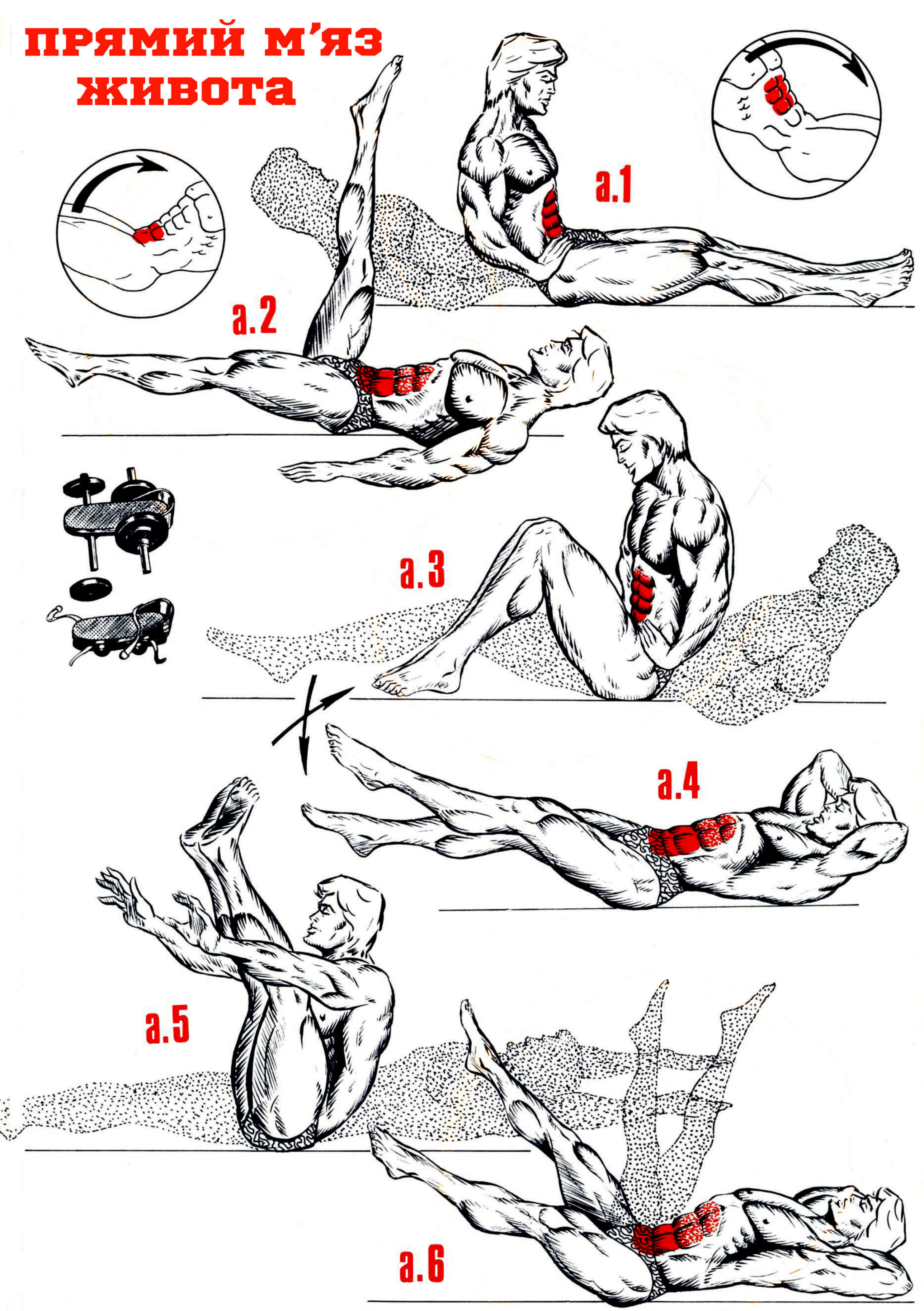


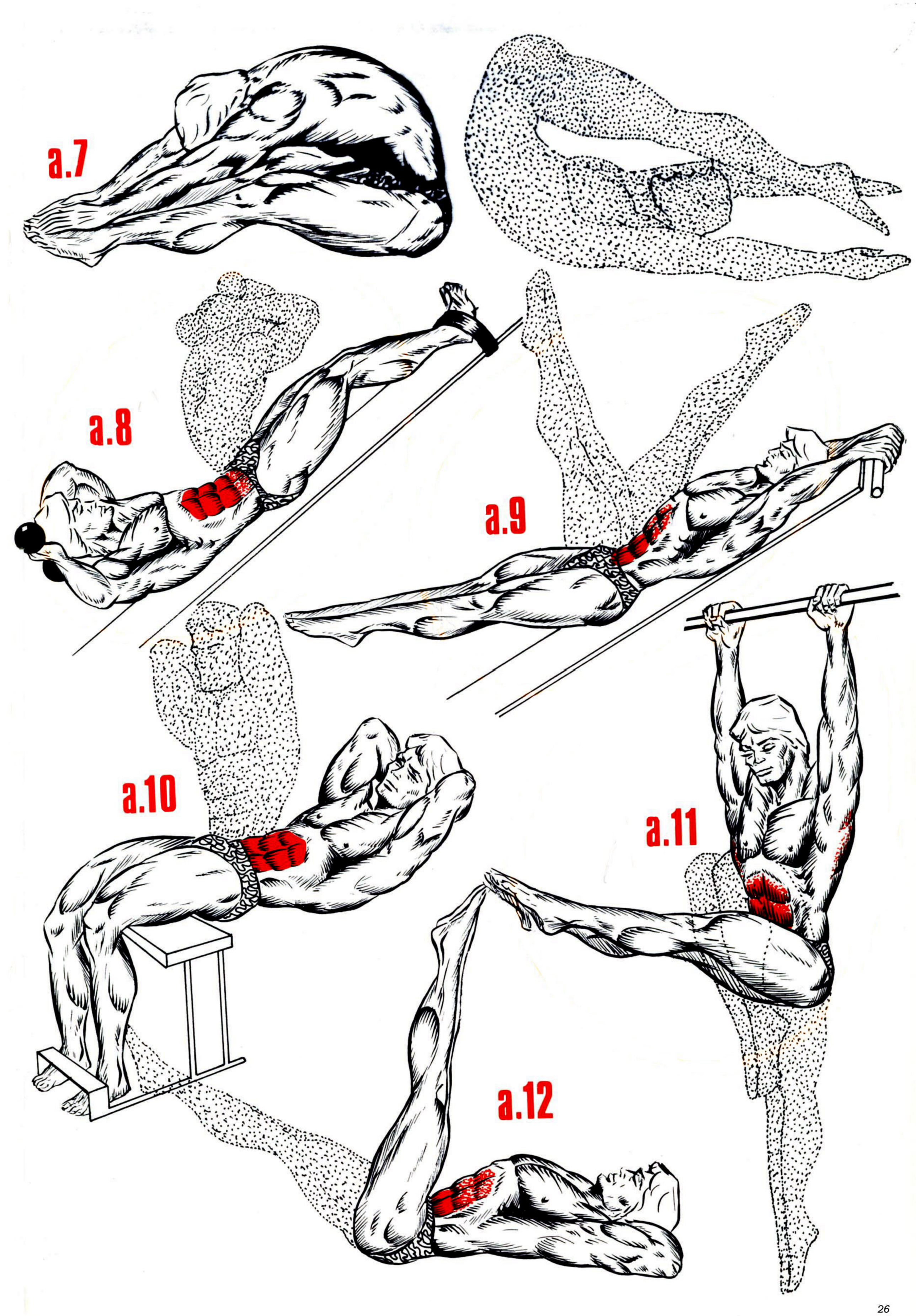




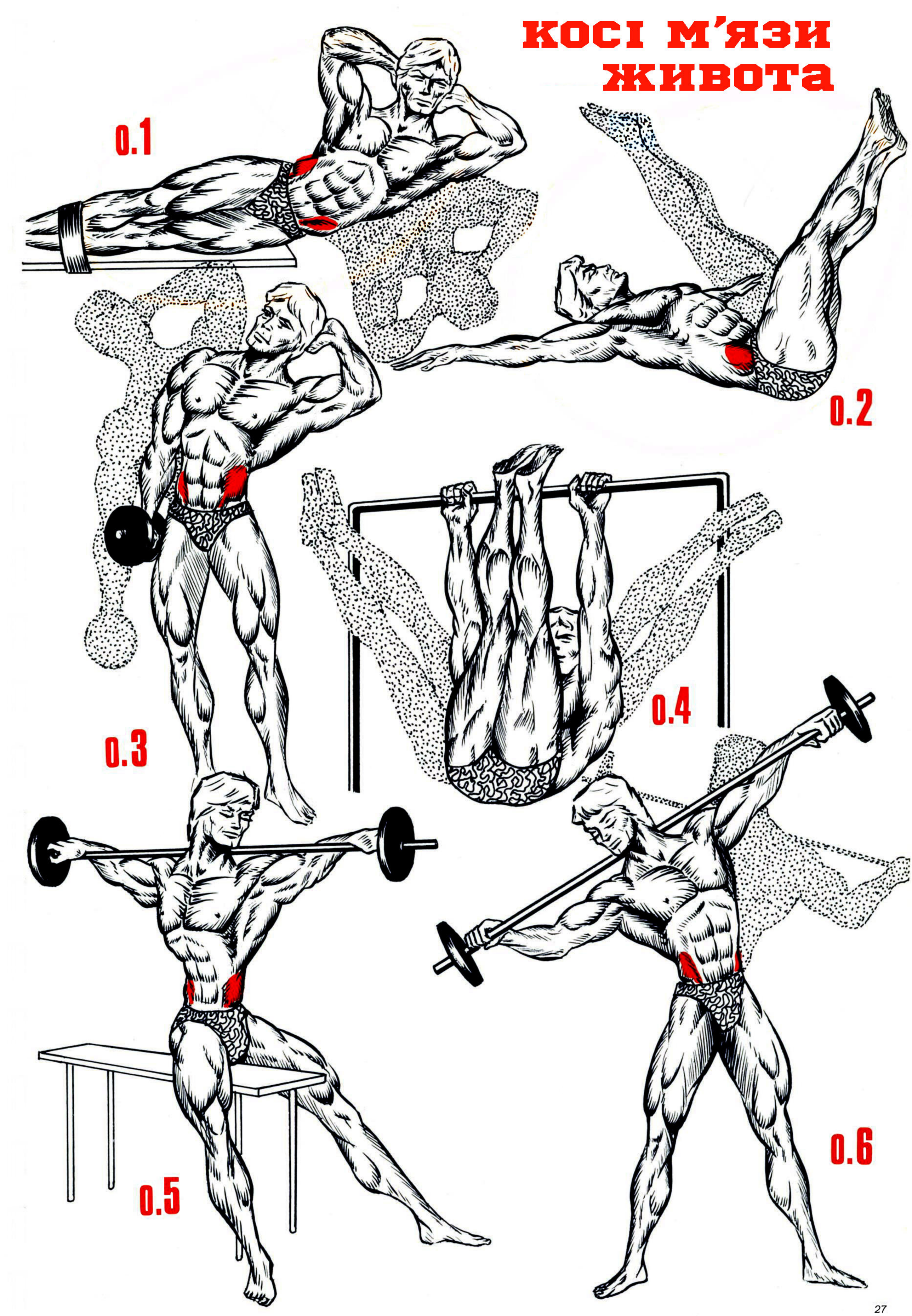


ПРЯМИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА

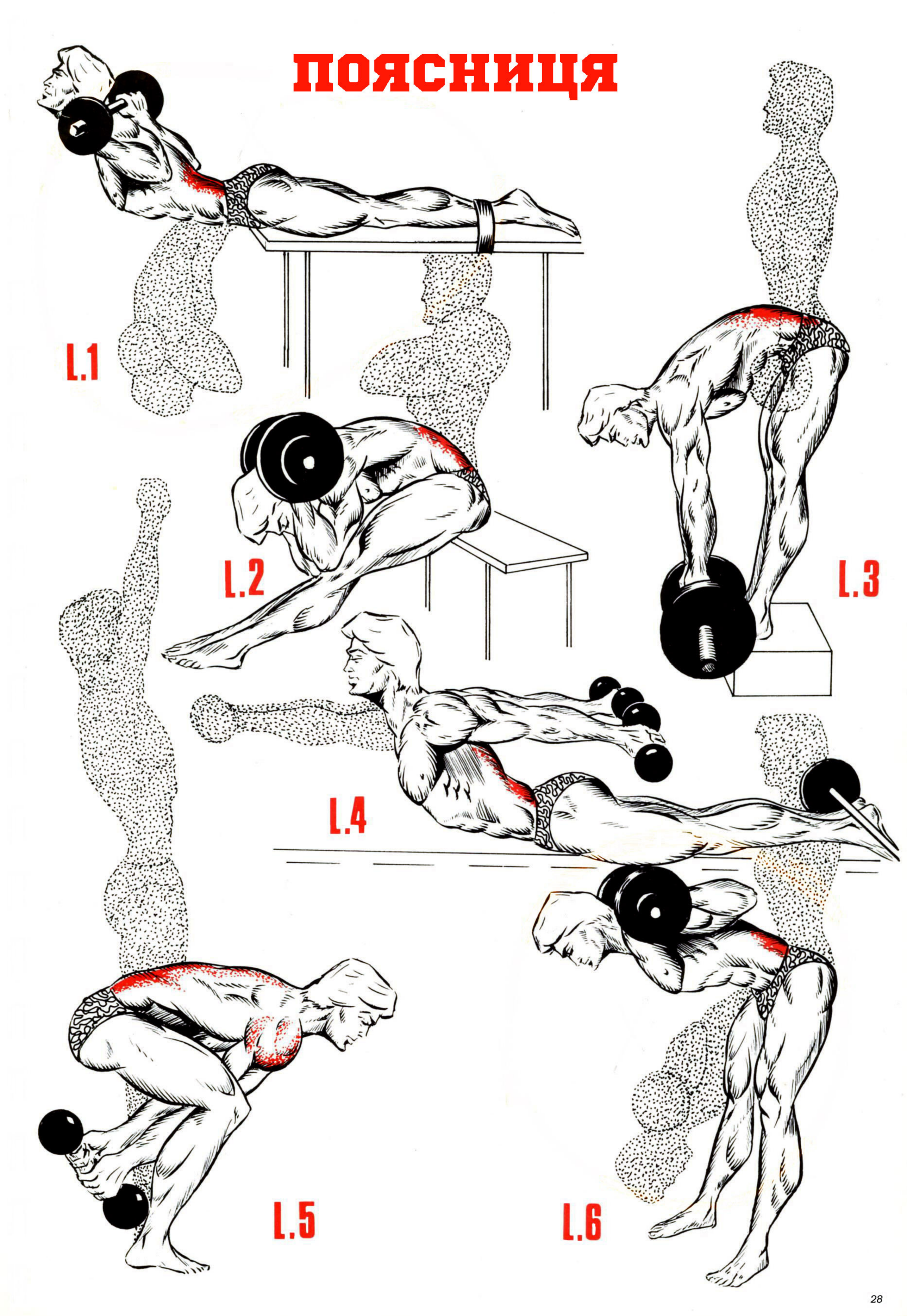



a.7
a.8
a.9
a.10
a.11
a.12

КОСІ М'ЯЗИ ЖИВОТА

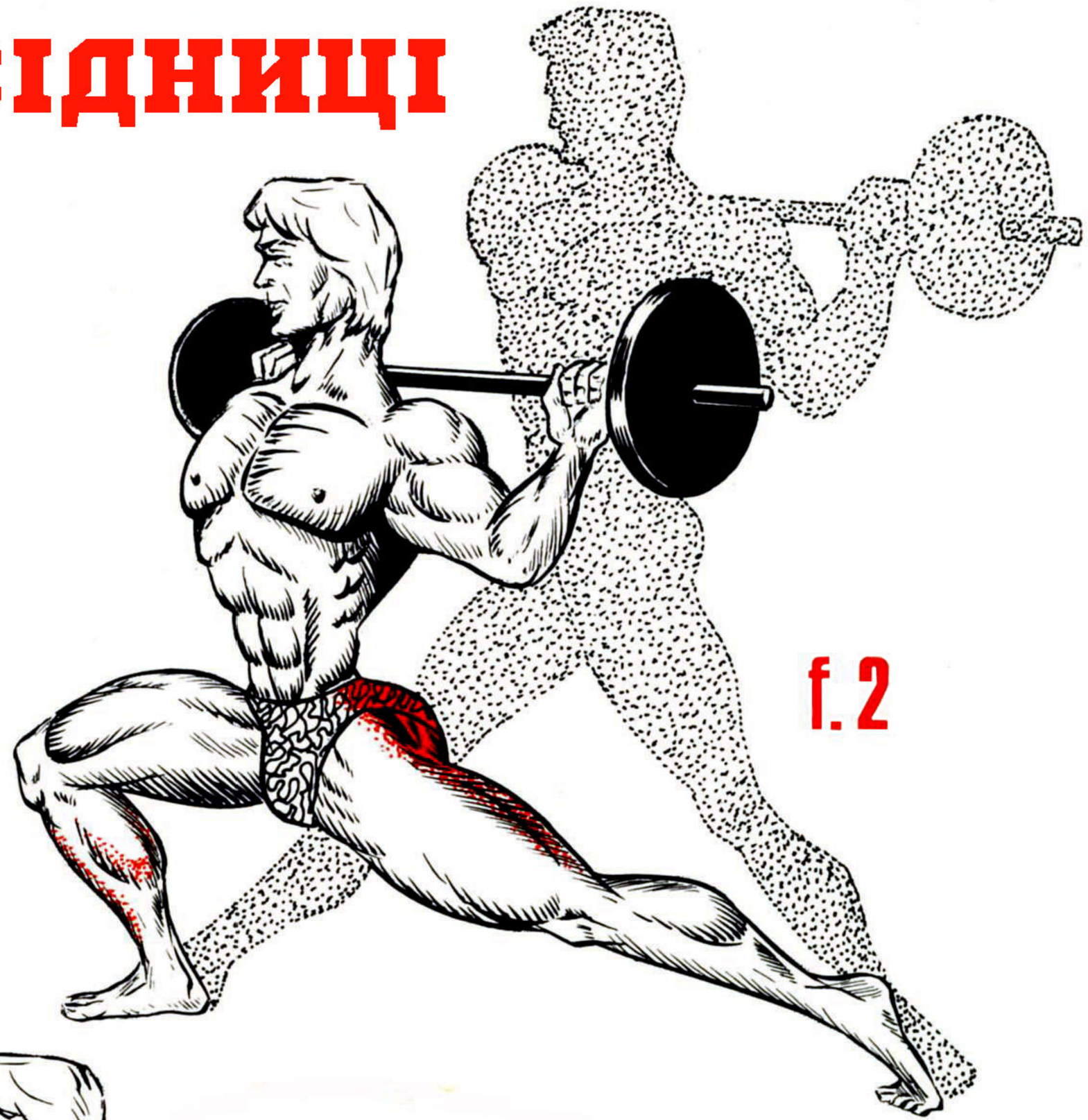


ПОЯСНИЦЯ



СІДНИЦІ

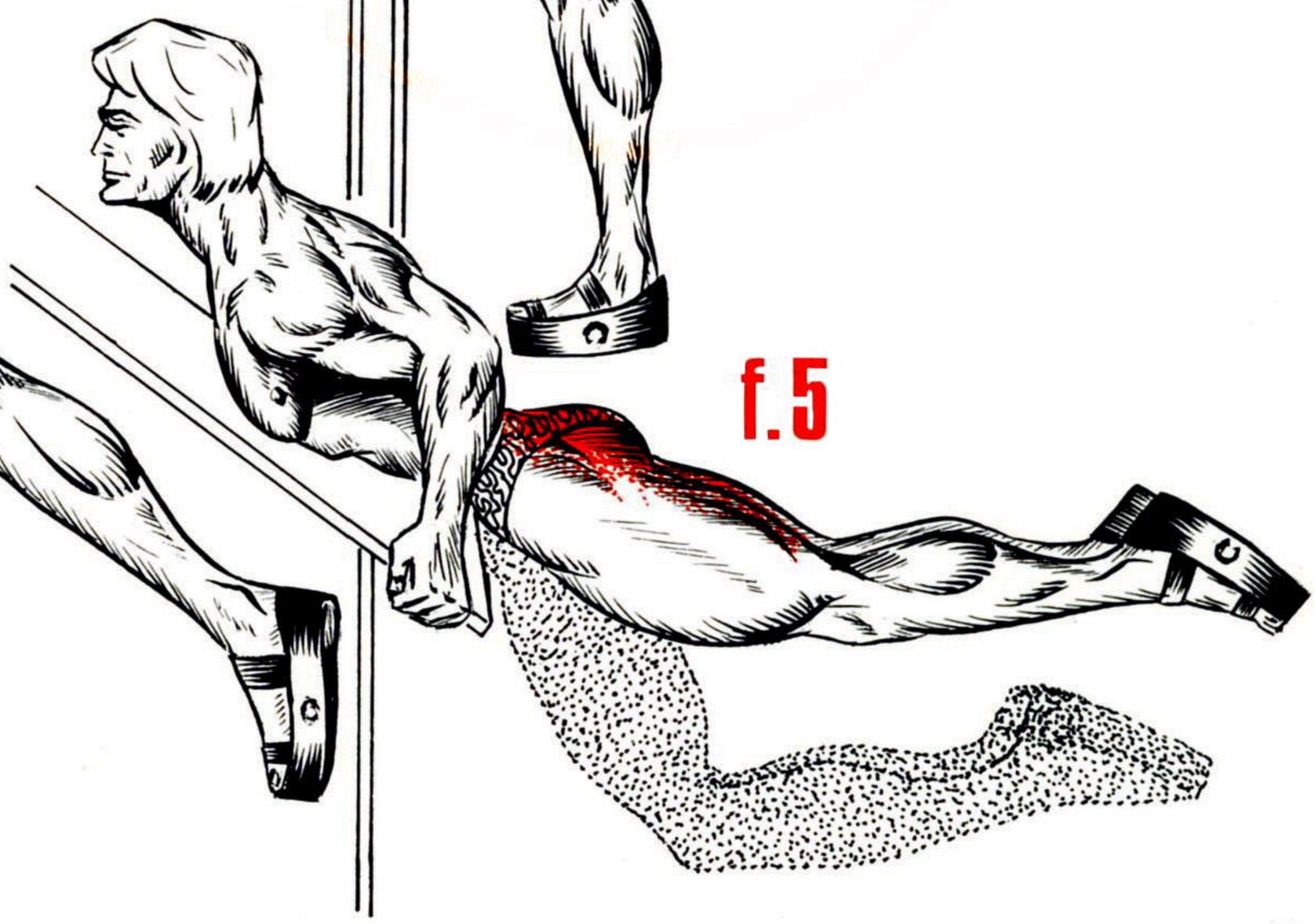
f.1



f.2

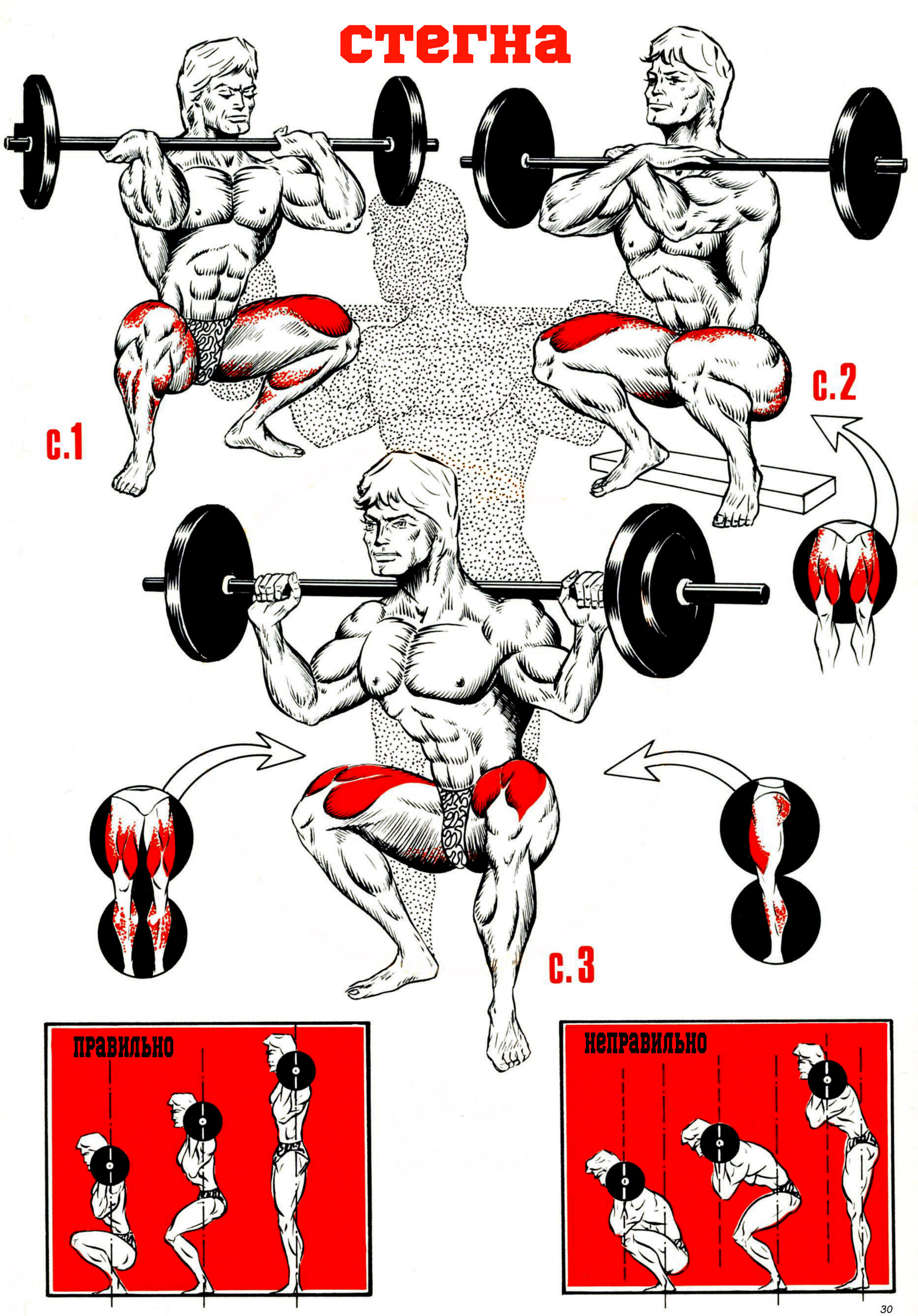
f.3

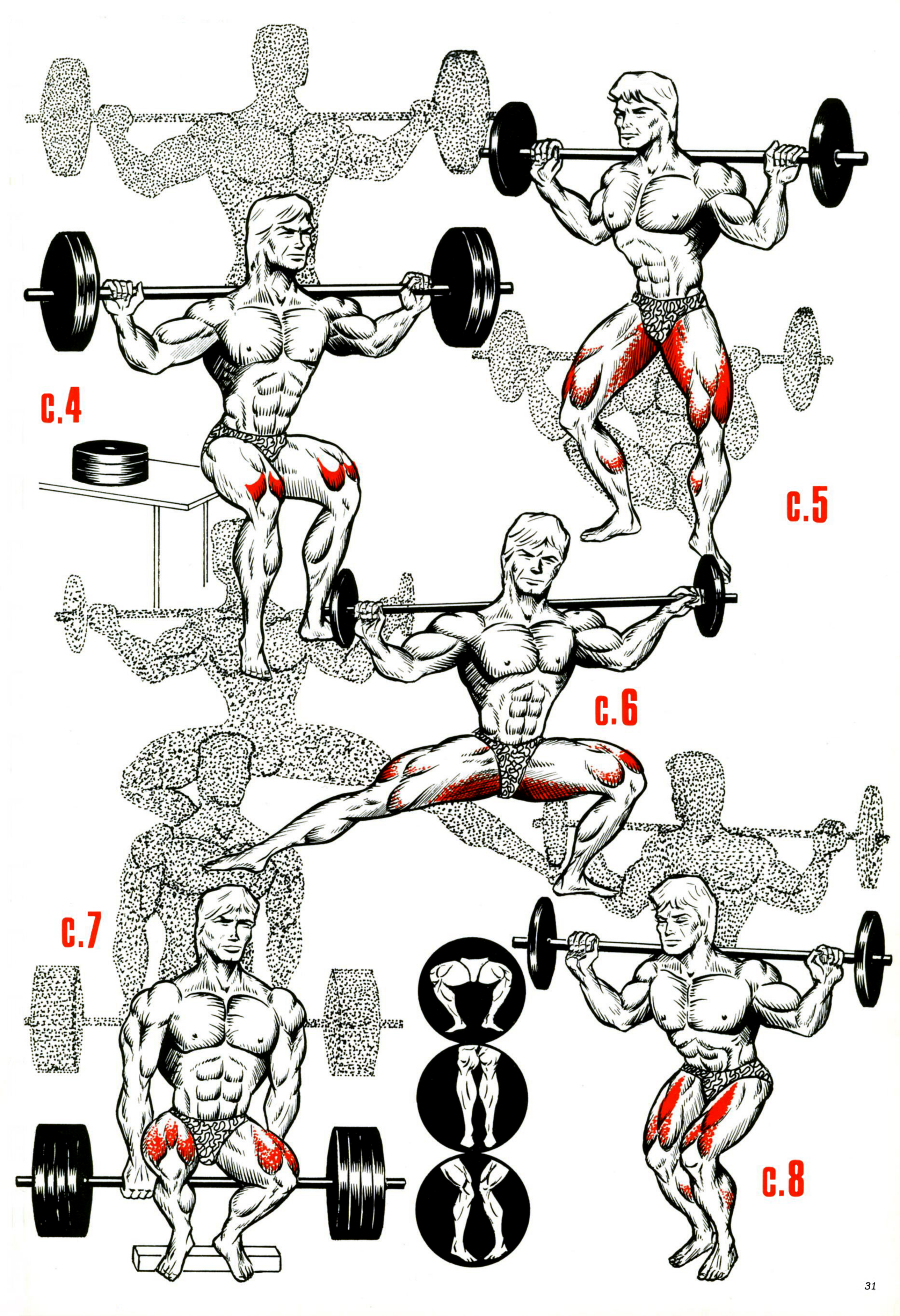
f.4

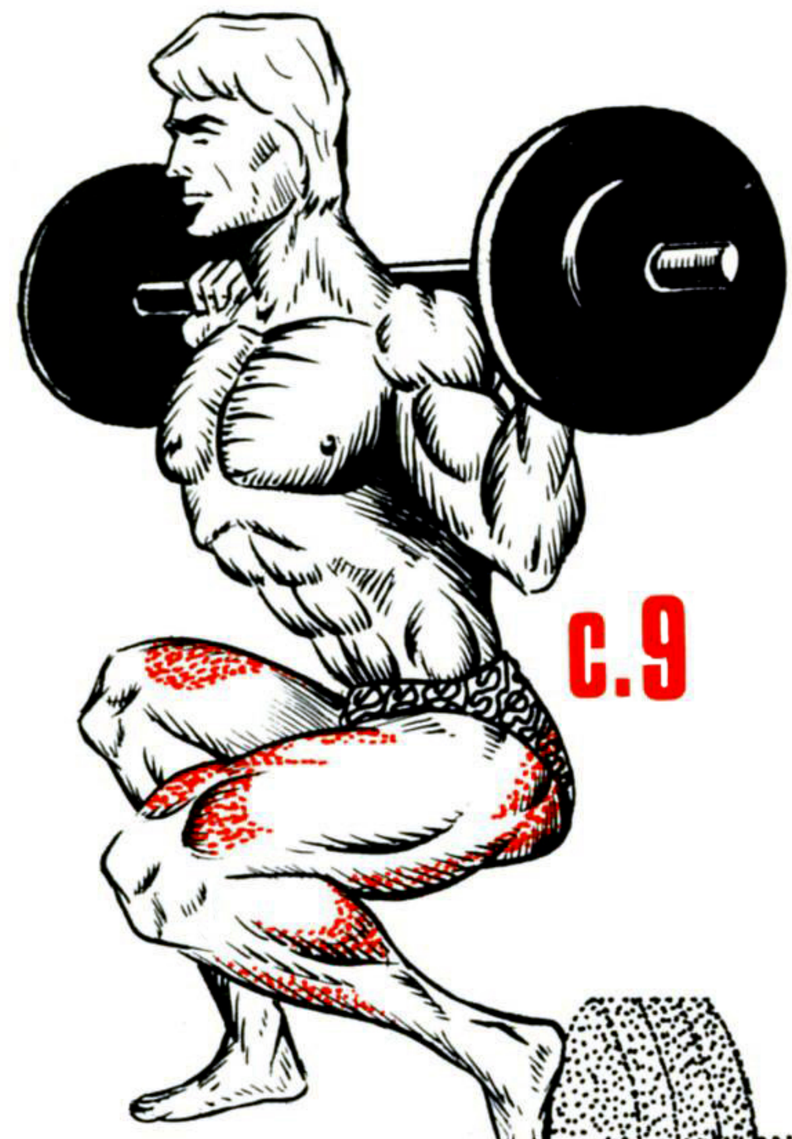


f.5

стегна

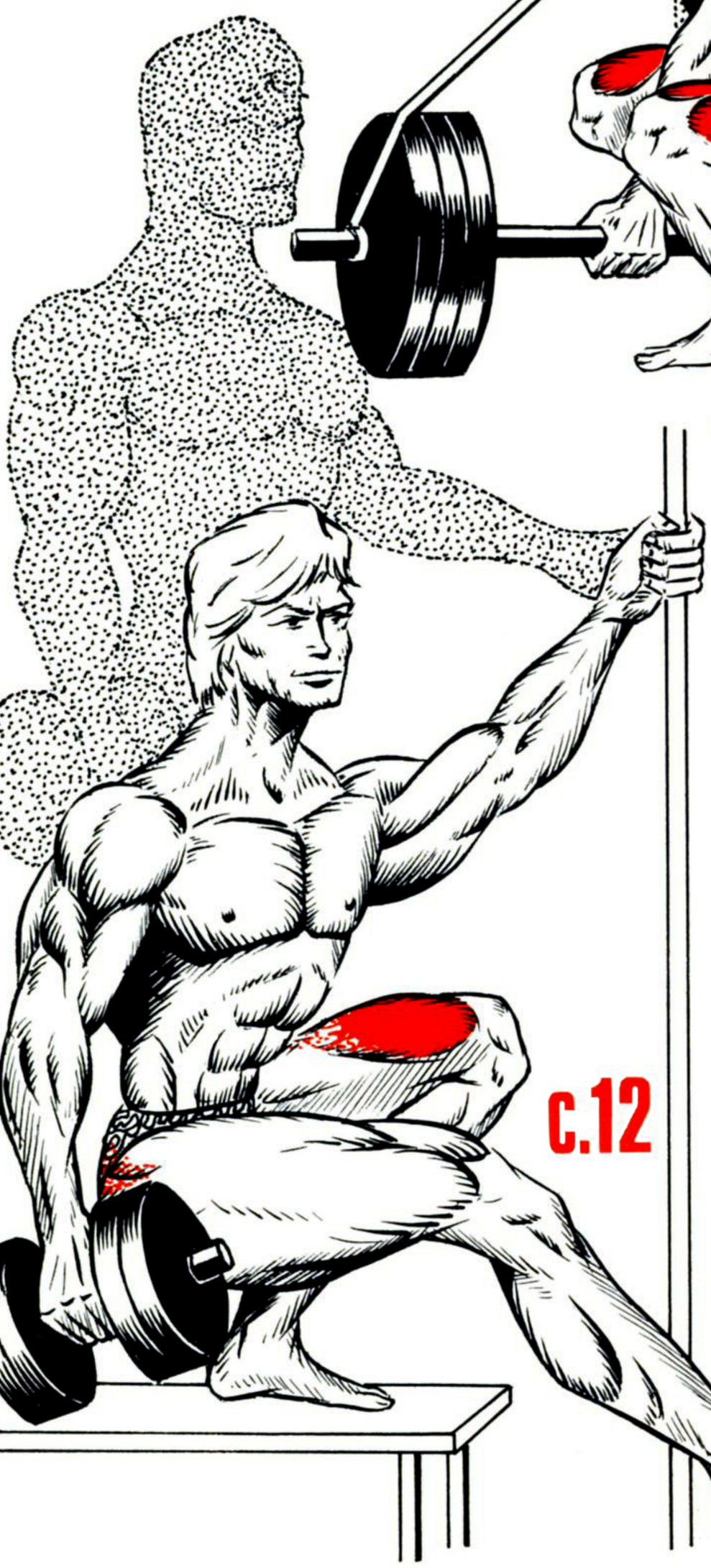


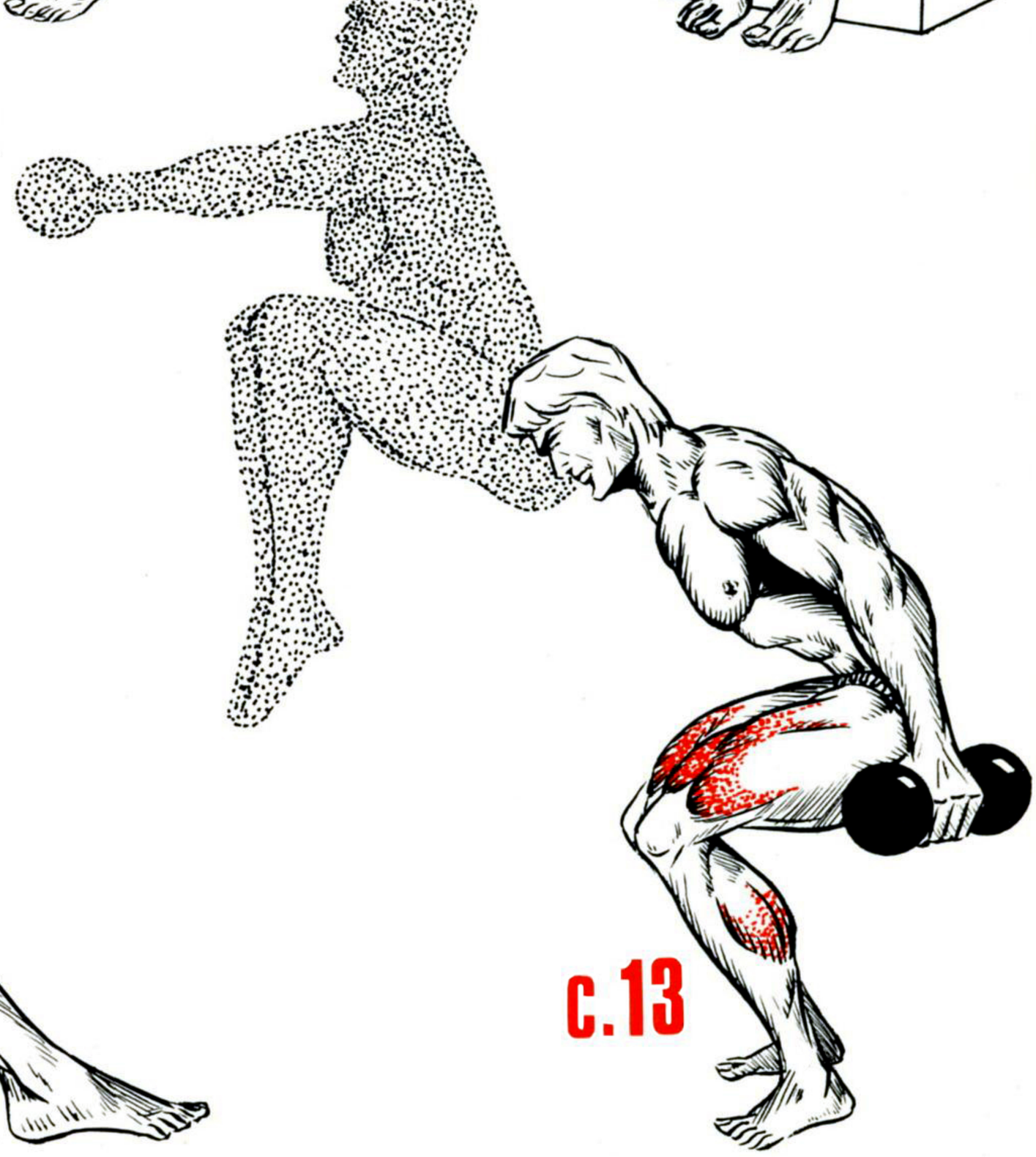

C.4
C.5
C.6
C.7
C.8

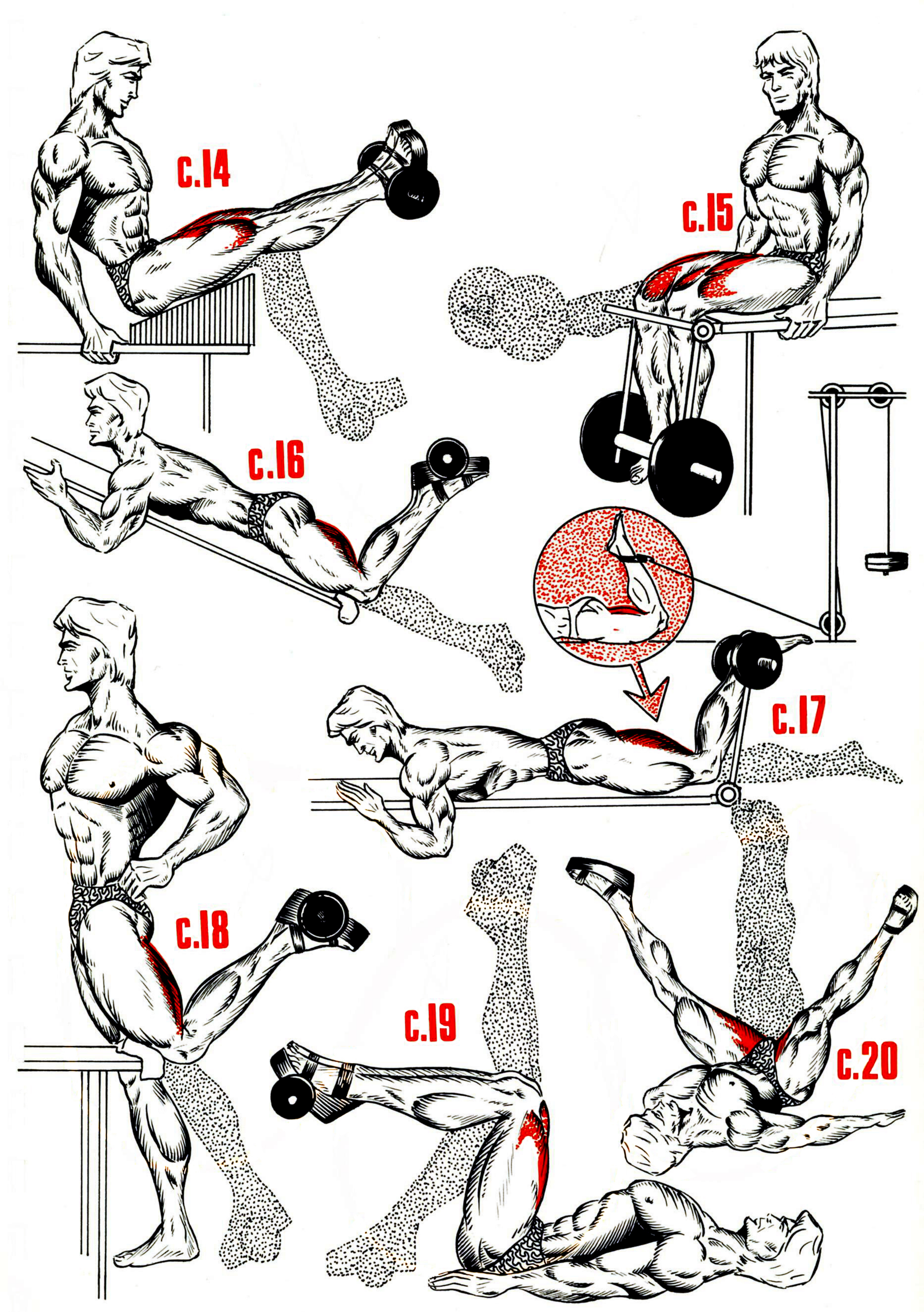

c.9

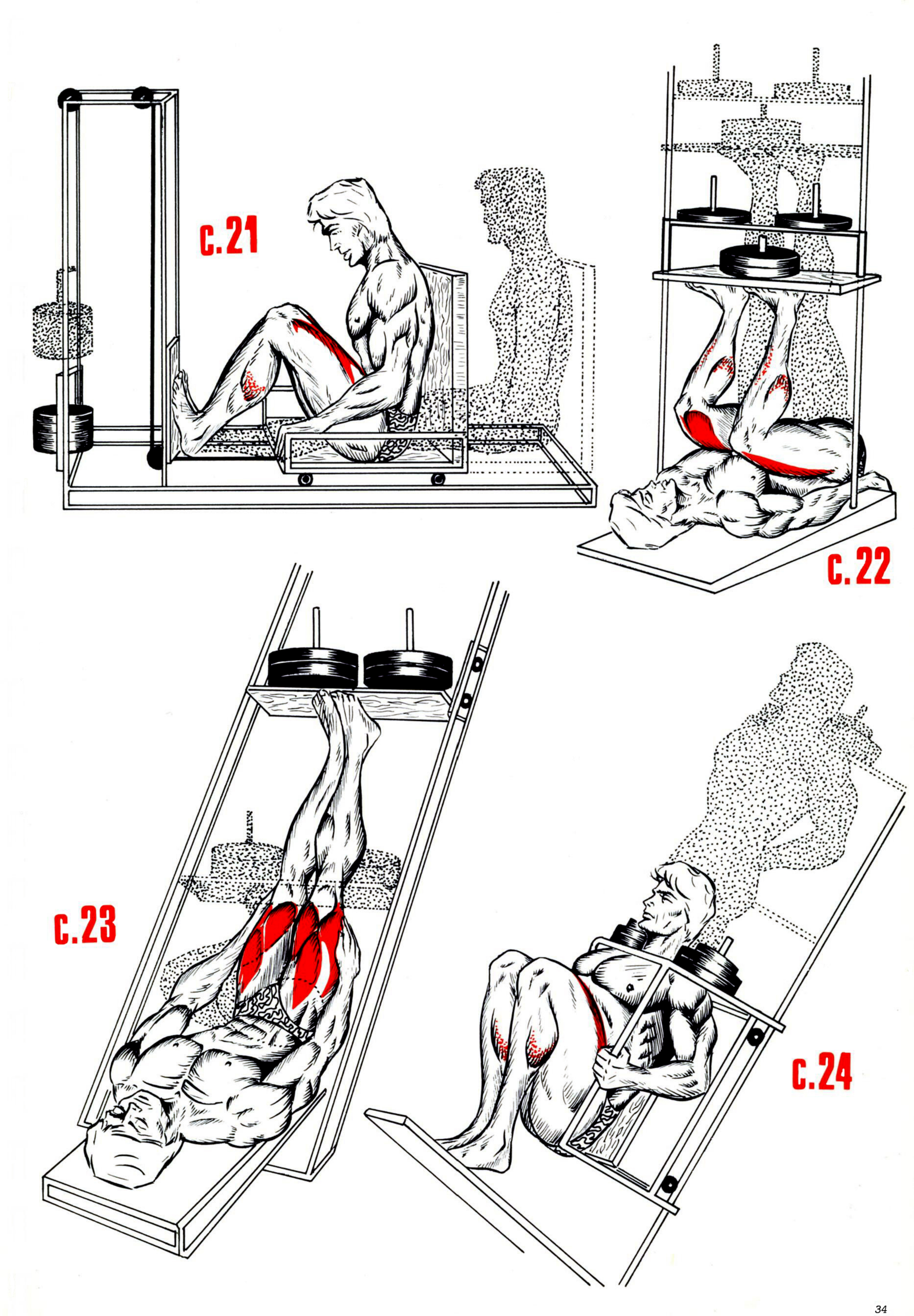
c.10

c.11

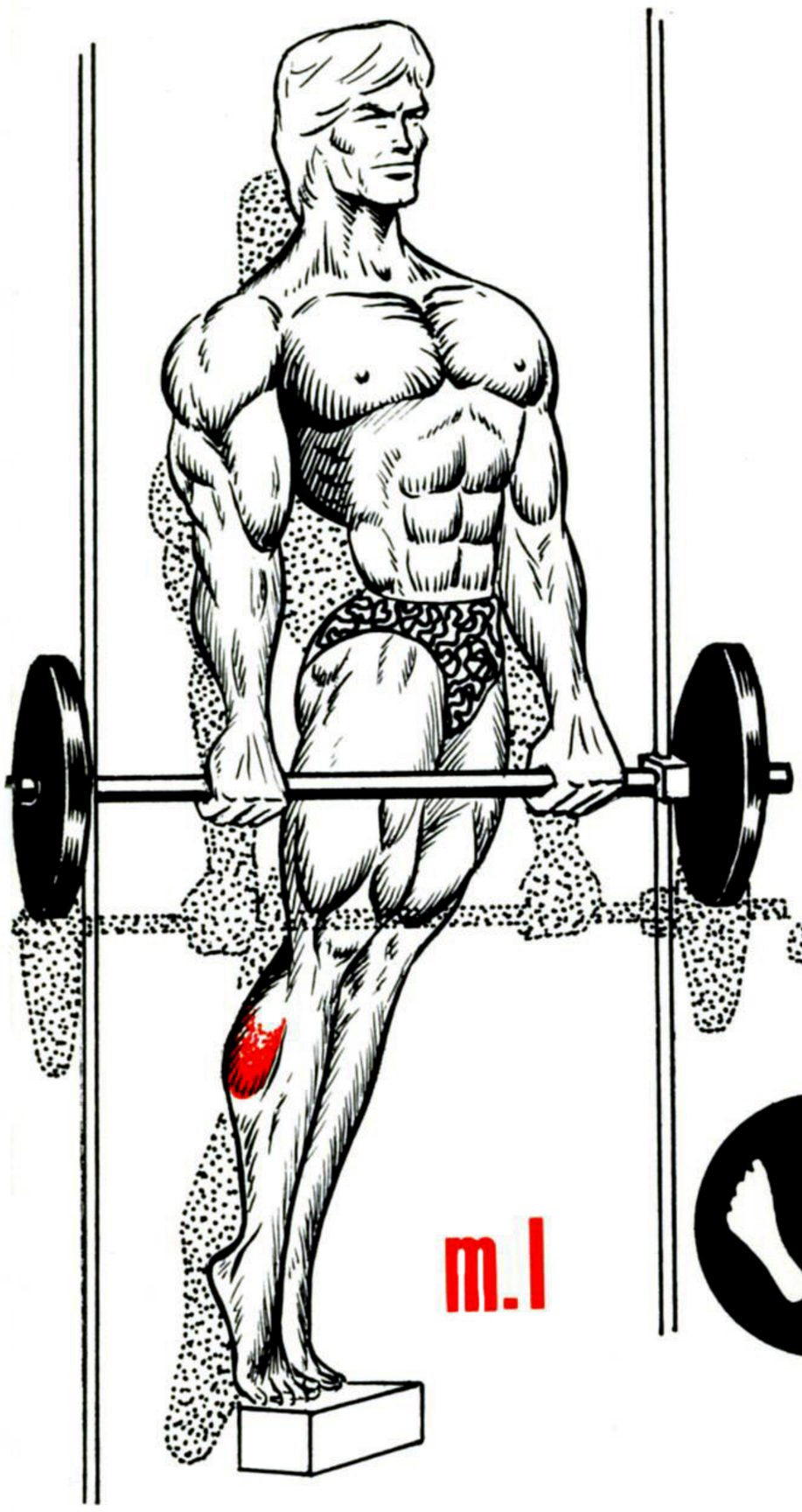

c.12


c.13

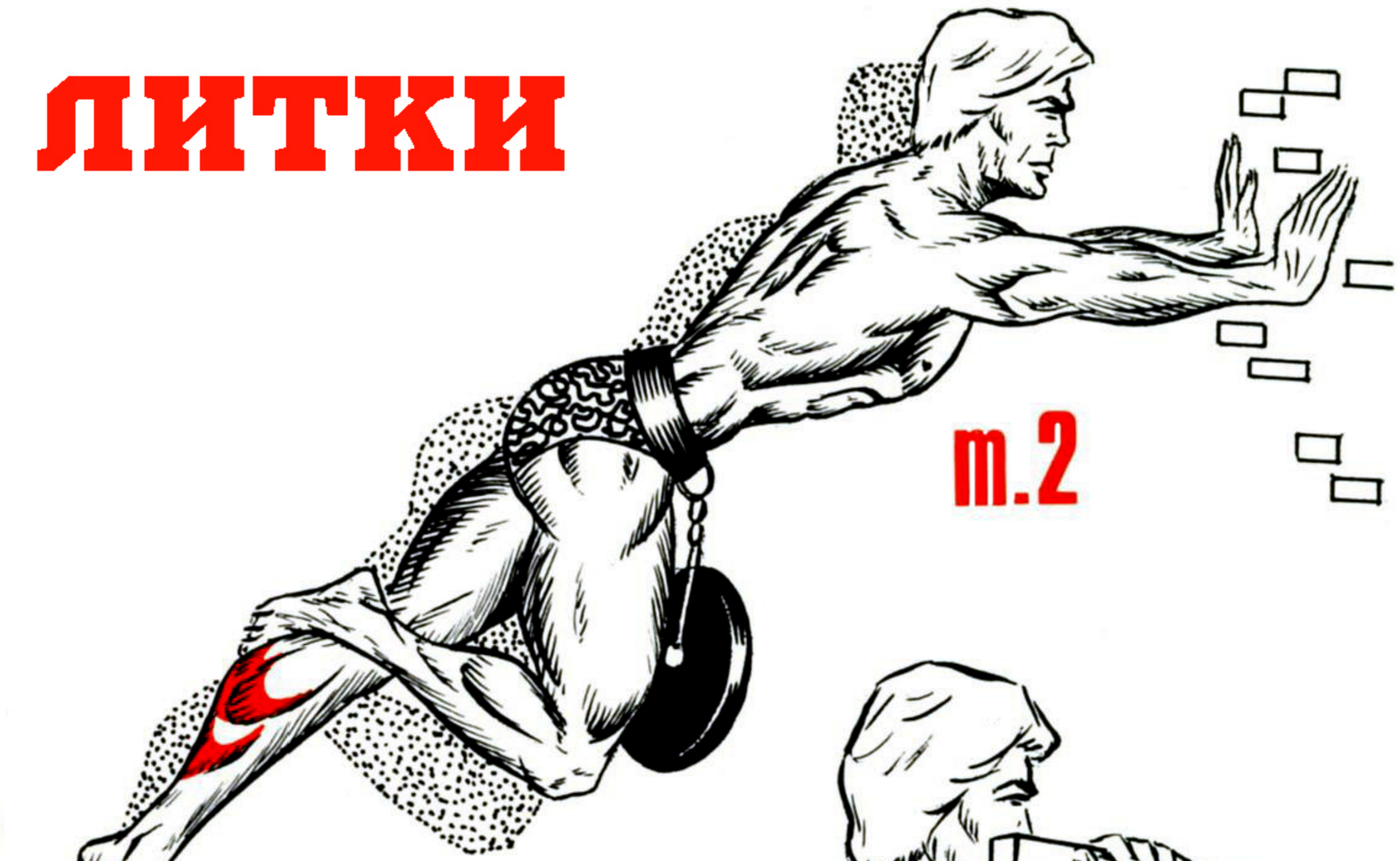

c.14
c.15
c.16
c.17
c.18
c.19
c.20


c.21
c.22
c.23
c.24

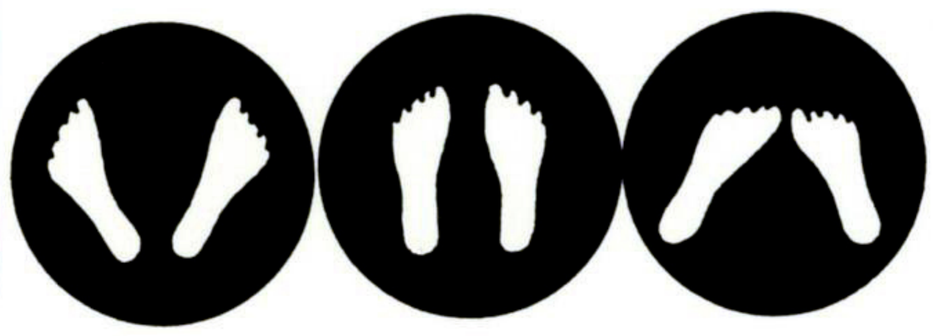
ЛИТКИ

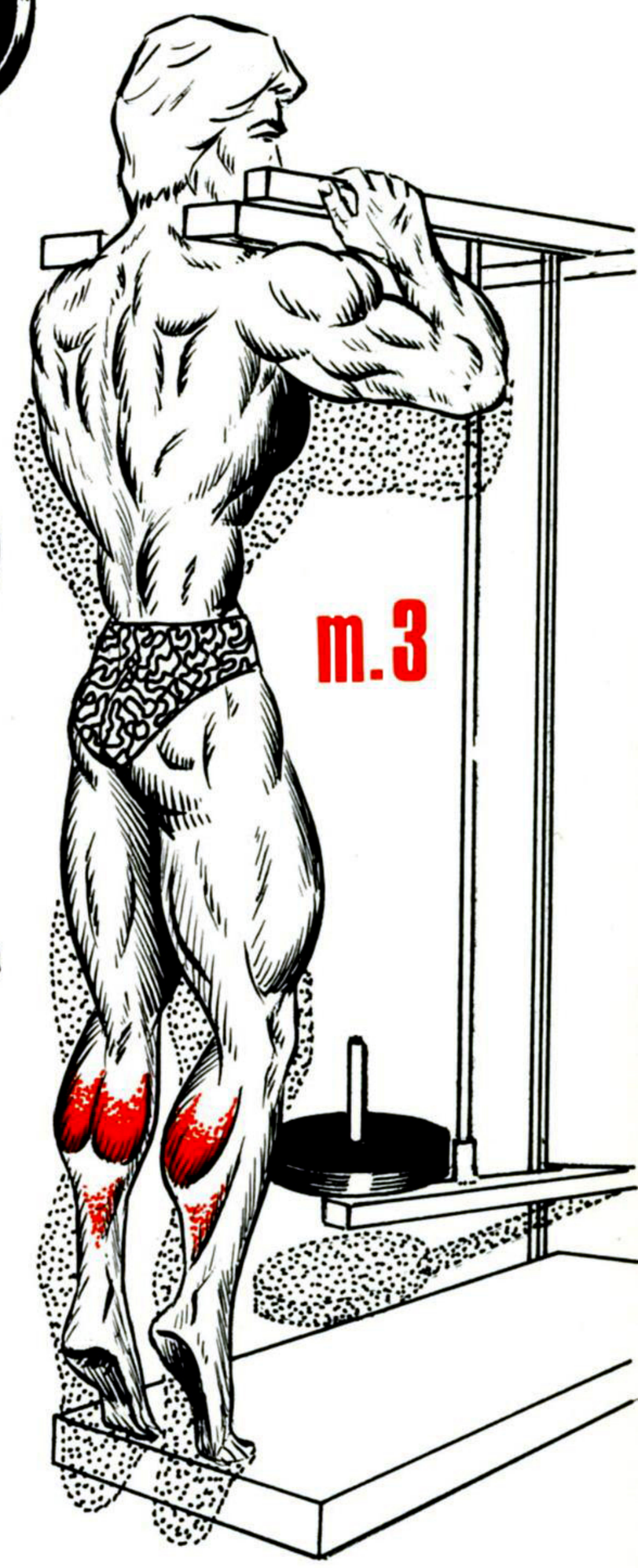


m.1

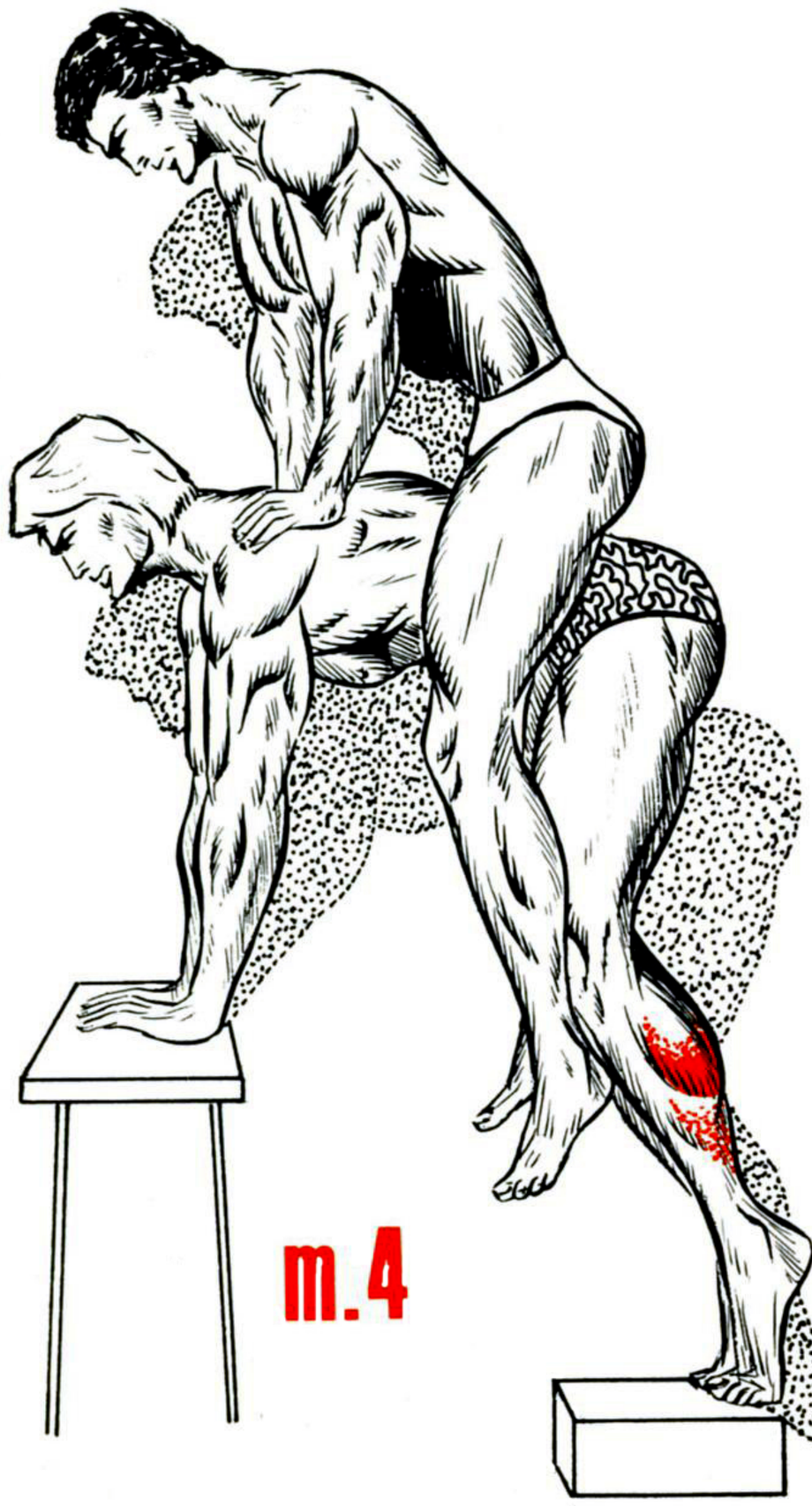


m.2

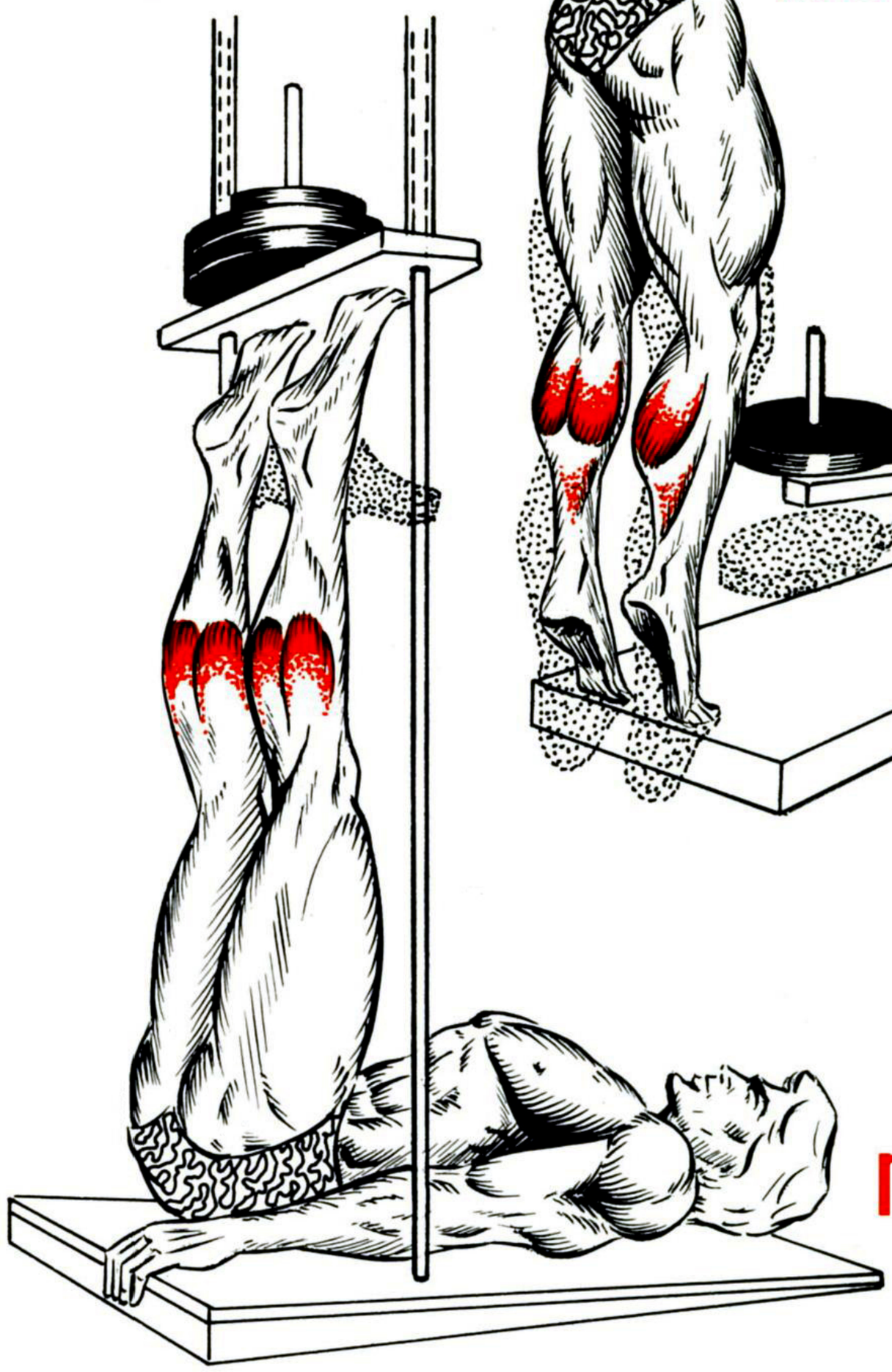




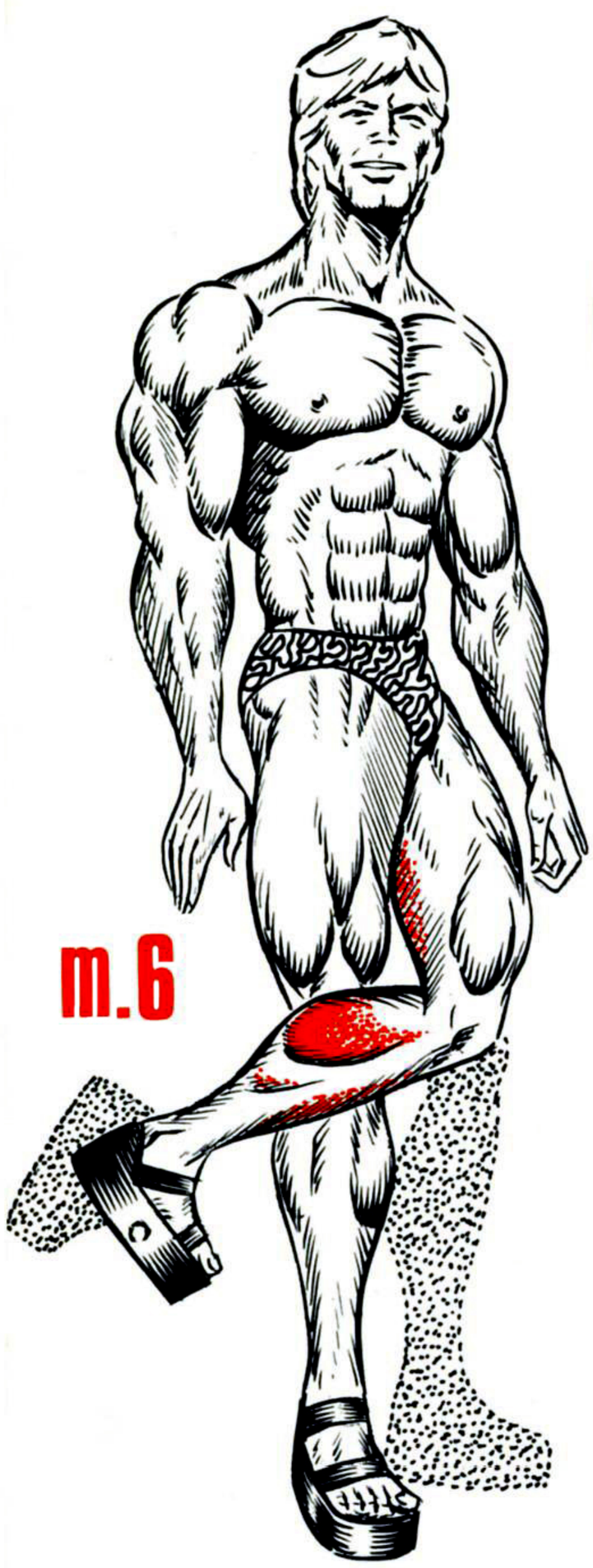
m.3

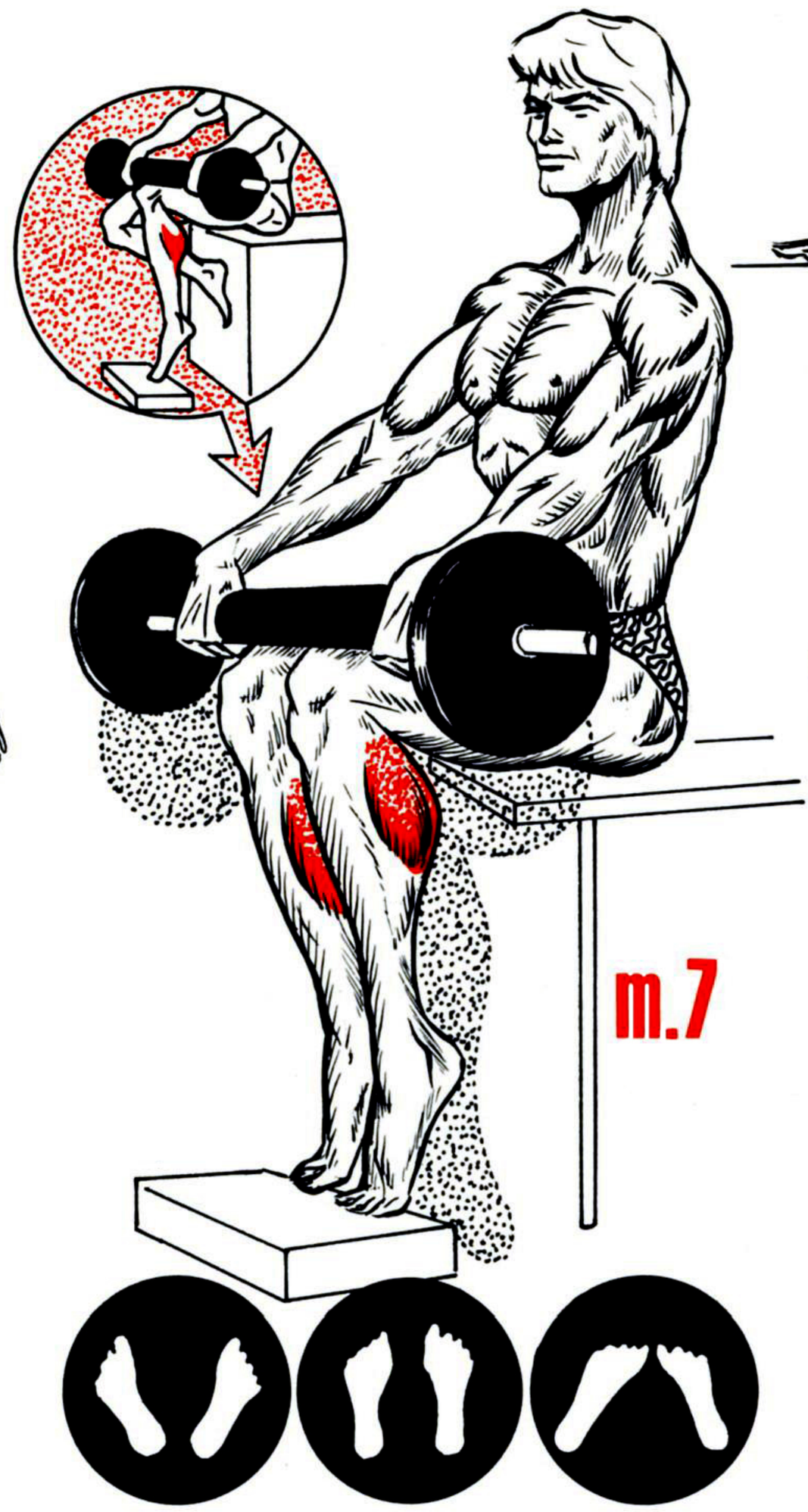


m.4

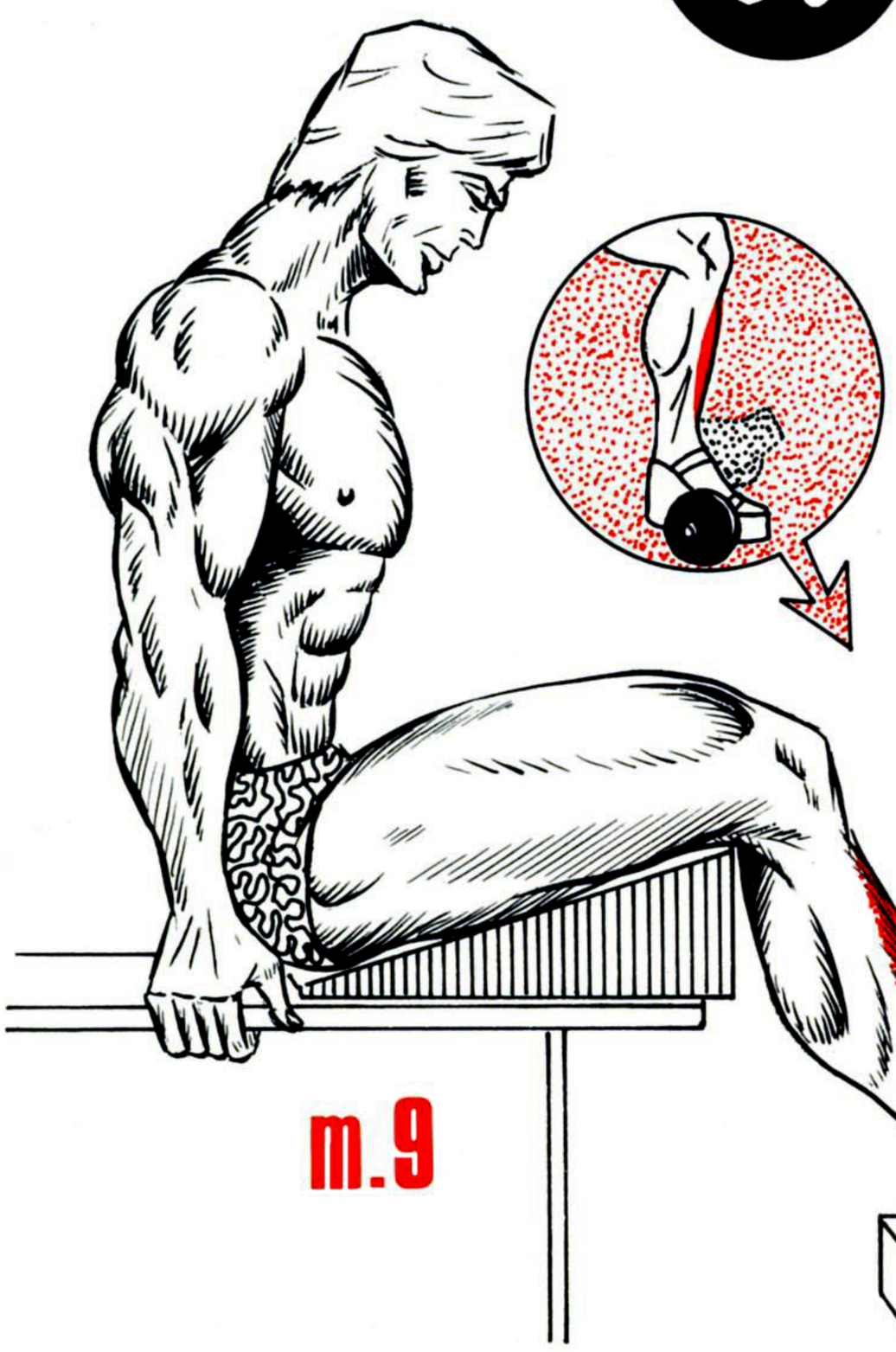


m.5


m.6


m.7

m.8
m.10


m.9

© Андрій Галабуда, переклад